目录

三个差别



这篇文章准备给大家介绍三个内容：第一是佛教和外道的差别；第二是世间法和出世间法的差别；第三是大乘和小乘的差别。

这三个问题说起来比较简单，但不一定人人都十分清楚。对一个想修持正法的人来说，就有必要先了解这三个问题的答案。因为，无论平时行善的时候也好、打坐的时候也好，对这三个问题的不同抉择会带来差异悬殊的结果，所以有必要讲一讲。

一、外道和佛教的差别

如果从广的角度来讲，外道和佛教的见解、修法、行为都不一样，最后获得的结果也有很大差别。但最关键的差别，就是皈依三宝的称为佛教，不愿皈依三宝并具有其他信仰的称为外道。

外道虽然也讲了一些空性，但是，他们讲不出缘起性空的空性。他们所讲的空性，只是一些很粗大的空性，不是现空无别的空性。比如说，有些外道也说，现在我们眼睛看到的、耳朵听见的那些东

西是如幻如梦的。但是，他们讲的大部分空性，都是不承认现象的单空，这既非龙树菩萨等所讲的单空，也非无著菩萨等所讲的明空无别的空性。他们的空性就是根本不存在的东西，如同人的头上没有角之类的空性，佛教并不认为这是真正意义上的空性。外道讲的空性就是这么简单。

这是正规的外道，也就是释迦牟尼佛住世时那些外道的见解。后来伊斯兰教侵入印度，那烂陀寺和木扎莫西拉（戒香寺）等佛教最重要的基地被毁坏，有些佛教的教证、理证逐渐被一些外道吸收利用，所以，现在的外道经典里也掺杂了很多佛教的东西。但无论如何，迄今为止，没有一个外道能够抉择人无我以上的空性。

总之，佛教与外道最重要、最关键的差别就是：佛教是皈依三宝的，外道是不皈依三宝的。

所以，想学佛首先就必须皈依三宝。佛教并不要求所有的众生都皈依三宝，但如果要学佛、要修佛法，就要皈依三宝，不皈依三宝就是在门外、道外，就不能称之为佛教徒。

二、世间法和出世间法的差别

现在，无论是在汉地还是藏地，许多人都自诩为佛教徒、居士、出家人，经常放生、磕头、修五加行。很多人也以此而沾沾自喜，认为自己很不错，天天都在修法。但如果详细地观察他们为什么而修这些法，就会发现，有为数不少的人，其修法的目的只不过是为了自己现世的利益，如健康、长寿等，或为了消除一些寿障等现世的灾难。还有的是因惧怕三恶道（地狱、饿鬼、旁生道）的苦难，

而希望自己下一世不堕恶趣，得到人天果报。凡具有以上这些发心的任何修法，都只能属于世间法。

我们不能以为烧香、磕头等是世间法，而听闻大中观或大圆满等就是出世间法。因为，世间法与出世间法并不是依外相而区分的。

比如向三宝供灯，在同样的供养对境、同样的供养物、同样的供养人的情况下，如果不具备出离心，供灯的发心是为了求得世间的圆满，为了健康长寿、升官发财，或者来世得到人天的福报，这样的供灯就是世间法；反之，如果具备了出离心，供灯的发心是为了求得解脱，而不是为了健康长寿、升官发财，这样的供灯就是出世间法。衡量世间法与出世间法，就是以是否具备出离心为标准的。

大圆满本身是出世间法，可是修大圆满或听大圆满的时候，由于发心的缘故，就有可能把它变成世间法。譬如说，仅仅为了得到一些现世或后世的利益而听大圆满或修大圆满，当此法进入我们的心相续时，它就不是出世间的法，更不是大乘的法。那是什么呢？就是世间法，这叫做“世间法的大圆满”。

放生是什么法呢？那也要看你的发心。即便不是为了得到现世的健康、长寿等，而是为了得到后世的人天果报，或是避免一些后世的灾难，如不堕地狱等三恶道而放生，这种放生也只能成为世间法；如果是为了自己一个人从轮回中得到解脱而放生，这种放生就成了出世间的小乘法；如果是为了拔济一切众生而发誓成佛，为了得到佛的果位而放生，这种放生就是大乘的出世间法；如果在此基础上有一些密宗的见解，这种放生就是密乘的法。

所以，我们一定要审慎思维，并反躬自问，我放生放了那么多年，到底是为了什么？是不是为了自利？如果是为了一切众生得到

佛果而放生，那就可以成为大乘法。如果放生只是希望自己可以长寿，或者下一世转世为人并且健康长寿，或者自己往生净土的话，那这个放生看起来似乎是利益众生，实际上却是在利益自己。

其他修法也应当这样观察。比如到学院或是到其他地方去领受灌顶、听闻佛法，这是世间法还是出世间法呢？和前面讲的一样，如果只是为了自己的健康、长寿，或是为了逃避一些现世或后世身体和精神上的痛苦而听闻修持的话，就同样是世间法。为什么呢？因为你的目的没有离开世间的发心，所以在此基础上所建立的一切都是世间法。

什么叫做出世间法？世间法和出世间法的界限在哪里？出世间法包括大乘和小乘。即使小乘的修行，也必须要有出离心。有了真正的出离心，并在此基础上行善，这种修法就叫做出世间法。

“出离”这两个字的涵义是什么？“出”，就是要放下世间的一切。也就是说，要对世间的任何事物都不留恋，并很清楚地意识到三界六道轮回的痛苦本质，这叫做“出”；“离”就是希求解脱。“出家”中的“出”也是这层含义。“家”是指世间，并不是走出家门、穿上出家僧装就表示出家，而是要对轮回生起真正的厌离心。

在家人学佛、修出离心也是一样，就是要对世间的事物没有任何贪图之心，这叫做“出”。这个“出”外道也有，很多外道的出家人也不愿意在六道中轮回，也希望解脱，但这不叫出离心。真正的出离心，还必须要有一个正确的见解。正确的见解是什么呢？就是首先要意识到轮回的痛苦，所以不再留恋轮回，并努力去寻求解脱、走向解脱。但是，与此同时必须要有解脱的智慧。如果只是一味盲目地、没有智慧地寻求解脱，并不是完整的出离心。出离心的解脱

智慧包括小乘的四谛法门，精通四谛之后，才算具备了完整的出离心。

具备了真实无伪的出离心后，所修的一切善法都将成为出世间的法。《俱舍论》里讲，从有了出离心以后，就算是小乘的入道。此处“入道”的意思是指进入小乘次第的第一步。

出离心很重要。人身难得、寿命无常、轮回是苦、因果不虚这些外加行，对增上出离心有很大的帮助。但现在很多所谓的佛教徒，却不愿意修加行，特别是人身难得、寿命无常这些外加行，直接就想修大圆满、大手印等法。这样的人，在藏地的出家人里也有，但在汉地的居士里更多。大圆满、大手印当然是很好的法，但我们现在是不是这样的根器呢？自己现在的心相续调整好了没有？如果没有调整好的话，那么大圆满、大手印是不可能修起来的。

调整的方法又是什么呢？就是修人身难得等修法。对这些修法，我们绝不能等闲视之。阿底峡尊者及以前藏地很多专门修行的高僧大德，他们当中有些人一生只修人身难得和无常，最后还是同样获得了成就。前辈们已经为我们做出了最好的表率，我们就应当追随他们的足迹。那些不愿修加行，第一步就妄想迈得很高的人，他们离解脱的目的地，也就如同被重重关山阻隔一般，永久难以抵达。

曾经有一位大成就者，当他的一个弟子将要离开的时候，就到上师面前，祈请传一个更殊胜的窍诀。上师说：我并没有什么更殊胜的窍诀。弟子将所有的东西都供养了以后，再一次苦苦祈求，上师就握着弟子的手情真意切地说：“你也将会死的！我也将会死的！这个问题你回去好好思考。我的上师给我讲的也是这个法，我修的也就是这个法，我的上师也没有再给我讲什么，我也没有修过其他什么，这就是窍诀，你回去认真修持吧！”

说起来就是这么简单，你也会死，我也会死。这个不争的事实大家都知道，但是平时却似乎遗忘了。我们每一个人都要深入细致地思维一下这个修法，否则，什么结果也修不出来。

很多人都认为自己肯定在修出世间法，修的是五加行，这怎么不是出世间法呢？五加行本来是出世间的法，而且是大乘的法，但是，在你修持的当下，自相续中是以何等见解来修持的呢？虽然为现世的健康长寿等而修五加行的可能性比较小，但为了后世不堕地狱而修五加行的可能还是有的。如果没有寻求解脱的发心，修五加行也是世间法，而根本不是出世间法。这样一来，修五加行的意义也不是很大。念咒、磕大头是很累的，但如果修出来的不是密法，不是大乘法，也不是小乘法，而成了世间法，就非常令人惋惜。

不少人在法王如意宝前接受过灌顶，看过很多珍贵的书，这非常不容易。如果让它变成世间法，与解脱就没有什么关系了。以后即使会得到一些世间的福报，满足我们鼠目寸光的世间愿望，但与解脱却没有缘分，这岂不是很可惜吗？所以，一定要重视“人身难得”，不能白白地耗尽人生而不求解脱。欲求解脱，就一定要从出离心着手；如果没有出离心，修行也好、念咒也好，都不是获得解脱的出世间法，这个特别特别重要。在出离心的前提下才能讲菩提心，没有如理生起出离心，就不可能生起菩提心。

三、大乘和小乘的差别

大乘和小乘的区别是什么呢？就是有没有菩提心。

什么是菩提心？说起来很简单，每个人都会说：为了度化一切

众生而发誓成佛，这就是菩提心。但是要付诸行动却并非易事，即使是修行多年的出家人，并自诩为是大圆满的瑜伽士或密法的修行者，有些人也没有真正生起出离心和菩提心。

阿底峡尊者在西藏时，有一次，他和他的弟子在用早餐的时候，尊者忽然说道："今天，在印度的一个修喜金刚的修行者，已经堕入了声闻的灭定（灭定就是所有的粗分感受及思维都间断。从世间的角度来说，就是进入了一种很清净的状态，并在此状态中保持很长时间）。"尊者的弟子就说："修喜金刚的行者，有可能堕入声闻的灭定吗？这是什么原因呢？"尊者说："喜金刚本来是无上密法，但他没有修好，就成了小乘的法，从而堕入此灭定。"所以，判断是大乘的法还是小乘的法，是出世间的法还是世间的法，全都要看自己的发心如何，也就是最初修这些法的目的是什么。

比如说放生，表面上看这是一个利益众生的事，但很多人的希求仅仅是为了自己能避免一些痛苦，或是得到一些现世利益。这样的放生能不能达到其目的呢？目的能够达到。但是，这样的放生不属于大乘的法。因为，他实际上并没有真正利益众生，只是在利益自己而已。

很多人也在精勤不倦地修五加行，如果问他："为什么修五加行呢？"他会回答说，"不修五加行，大圆满的正行就修不起来"或是"不修五加行，我就不能听大圆满的法"，"所以，我要修五加行"。表面上看来，这样的回答是对的。但如果继续追问："如果修不成大圆满或听不到大圆满法，又会怎样呢？""如果是这样，就不容易解脱了。""解脱了又怎么样呢？""解脱以后，我就没有痛苦、没有烦恼了。"

如果是这样的发心，则在这种修法里面根本没有菩提心的成分，五加行里所讲的菩提心又在哪里呢？你修的所谓菩提心，只不过是一个十万遍的数量而已，自己心相续中的菩提心却没有真实生起。虽然修的是发菩提心的法，但实际上却是为了自己而修，根本不是真正的菩提心修法。这样一来，你所修的五加行就成了小乘的修法，因为你的菩提心已经完全丧失。

所以，我们在修法的时候要认真地观察自己的相续，并严格地要求自己。如果认真观察，我们会发现，很多事情表面上是利益众生，但实际上都是为了自己。修五加行是为了自己，其他的念咒、放生也是为了自己。简单地说，凡是为了自己的解脱而修行，无论所修的法本身多么殊胜，都只能成为小乘的修法。

如果丝毫没有自私自利的念头，在此基础上去修行的话，哪怕念一句佛号、磕一个头，所修的都是大乘的法。我相信，这些道理很多人也明白，今天如果让你讲你也能讲得头头是道，但无论是出家人还是在家人，真正能做到的却寥若晨星。

本来出家人修行的进步、收获应当远远超过在家人，因为相对来说（不是绝对的），出家人的烦恼要少一些，他们舍弃了很多容易生起烦恼的对境，不会被很多世间的事情所缠绕与侵扰，但出家人里面修行不尽如人意的也不乏其数。

很多人都认为，作为在家人，是很难突破世间重围而专心致志修行的，所以也很难获得解脱。但在如今这个社会里，我们是有办法修行、有办法成就、也有办法解脱的，关键就要看你发心是否真切、正见是否具足。

虽然《大圆满龙钦心髓前行引导文普贤上师言教》（简称《普贤上师言教》）里讲，世间法和出世间法本来就是相违，本来就是矛盾的，因为在家人想完全放下世间的事情去修行，这种机会是很不容易得到的。但是如果能将菩提心融入日常生活的点点滴滴，修大乘的佛法跟处理一些家务事或其他世间的事也不是水火不容的。如果不用处理这些事，当然是很好，但往往在家居士难以做到。释迦牟尼佛对在家人的要求也不是很高，可是，在家人里面同样也有很多成就者。不仅以前有，现在也有。

那我们现在该如何做呢？比如说，虽然平时要上班、要工作，但是同时你可以发慈悲心、出离心，这两个是一点都不矛盾的。平时做一些世间的事情，虽然不是为了利益众生，但我们也有办法将它变成是利益众生的事。

比如说，吃一顿饭究竟是善？是恶？还是不善不恶的无记法呢？如果在不伤害众生生命的前提下，吃饭本身是无记法。但是在《俱舍论》里面讲得很清楚，如果一个人吃完这顿饭，将肚子填饱了以后是为了去杀生、去参战、去行骗等，以这样的目的而吃饭，那吃这顿饭就是造作恶业；如果一个人吃饭的目的，是为了吃饱以后去听法、去放生、去行善，那这个吃饭就是行善；如果他能以菩提心摄持，那么吃这顿饭就成了大乘的修法；如果他吃饭的时候没有什么特殊的目的，没有去想吃完饭以后去杀生、去放生等，那这样的吃饭就是不善不恶，所以叫做无记。

再比如说工作挣钱，为什么要挣钱？如果挣钱是为了利用在修行上，那工作就是出世间法。如果是要拿这些钱去干一些坏事，即使现在还没做，这样的上班天天都是在造恶业。如果没什么其他的

想法，只是为了吃饭、生存，这是不善不恶，是无记法。所以，虽然行为相同，却因为当前的发心不同而有善、恶业之区别。

如果自己愿意做的话，行持善法还是很容易的，怎么做都可以。自己不愿意做的话，即使天天给你讲大圆满等最最高深的法，你今天听，明天也听，永远都不去实修，是没有用的，讲了也没有太大意义。闻法很有意义，通过闻法可以明白道理，如果不明白就不知道如何修持，但是如果听了很多却不去实践，这样又有什么意义呢？只能得到一些闻法的功德而已，其他的功德是没有的，在法的实修上也没有什么收获，今年是这个样子，明年还是这样，乃至死亡的时候也是这样空手而去。如果你自己想做、能做的话，仅仅吃一顿饭，都能成为解脱之因。其他类似的修法都是一样。所以，务必要发菩提心。

现在最重要的是什么呢？就是要调整自己的心，为此必须要放弃两个东西，第一是对世间的贪著，也就是留恋轮回，生生世世想做人、天人的企图。为什么要放下呢？如果不放下，我们以后所有的修行都将变成世间法，这对我们来说是一个非常大的障碍，所以一定要放下。

现在为了生存还是要做一些世间的事，尽管这些暂时没有办法放下，但只是权宜之计。如果有从现在起逐渐走向解脱的想法，那就是已经有了出离心，这样，第一个需要放弃的基本上放下来了。

冰冻三尺，非一日之寒。毕竟我们都是凡夫，贪著世间圆满的心要一下子全放下来，绝非一朝一夕之事。但正如上面所讲的那样，无论是修大乘还是小乘的法，只要目的都是为了解脱，有了这样的想法，真实的出离心就可以逐渐地生起来。

第二个必须要放弃的，是只愿利益自己的想法。这种念头必须

要放下来，如果放不下，做世间的法是为了自己的利益，出世间的法，也是为了自己，那我们就永远无法跨进大乘的门，永远都在大乘的门外徘徊。自己认为是在修大乘法、修密法，如果还是抱着自利的发心，就根本没有趋入大乘的轨道，更谈不上是修密法了，所以，我们要放下仅仅利益自己的心。

这样做的难度是非常大的。从无始以来，我们流转轮回直至今天，自利之心一直都与我们紧紧相随，现在让我们放下根深蒂固的积习，并非一朝一夕就能一蹴而就的。但是，如果你想修大乘佛法的话，即使是不容易的事情也一定要去做。不做也可以，但你就没有办法修密法，没有办法修大乘法，你就只能修小乘的法，这个非常重要。这些加行的修法，本来就是所有修法的基础。

一说是基础，很多人就认为这不是很高的法，不是特别重要。这样就理解错了，皮之不存，毛将焉附？在佛法中，所谓基础的法就是一切法的根本，也就是最高的法。

现在很多藏地、汉地的修法者，包括出家人在内，五加行修完了一次就不再修了。五加行是永远都不能离开的修法，绝不是修完一次两次就不用再修了。现在很多人修加行仅仅是在强调数量，而不是强调质量，即使质量达到了要求也还是要修，永远不能停歇。这些修法名义上叫前行、加行，没有冠之以正行之名，实际上却都是正行。所以，愿意解脱，就一定要在前行上多下工夫；不愿意解脱，那就另当别论了。

很多人都有这类问题，加行是用功修了，但只是为了完成一个数量。所以，修密法也好、修五加行也好，做普通的工作也好，我们都必须仔细观察自己的发心是怎样的。

现在到汉地来的活佛也多，有些人今天这里有灌顶，就跑到这个地方去，明天那里有灌顶，他们又跑到那个地方去。很多人都有这样的想法，认为灌了顶以后马上就可以成佛了；还有的认为灌了顶以后肯定就很了不起，从而飘飘然起来。一方面灌顶是很了不起，但是当灌顶流入我们心田的时候，它又变成什么了呢？大多数都变成了世间法。这种情形在藏地有，但在汉地就更为严重。很多出世间的法，本来是非常好的，都当做世间法来修，真令人痛惜！我们每天修法的时间本来就不多，各方面又不那么圆满，如果所修的这点法也都变成世间法，又怎么能不让人哀叹呢？！

希望大家不要把以上所讲的仅仅当做知识来对待。我不是在介绍佛教文化，而是在讲修行要点——什么是修行，修行的时候该怎么做。不是介绍出离心是什么、菩提心是什么，这个你们已经听了很多。但是，在这些细节上的问题做到了没有？做到的恐怕还是很少。如果对世间的贪著和自私之心放不下，即使穿着出家人的衣服也好、有活佛的名号也好、堪布的名号也好，或者自称是居士也好，都仅仅是一个名字而已。如果没有正确的发心，脖子上挂一串念珠是没有用的。如果具有这些正知、正见，那不管你的外表是在家人或出家人都无所谓。

因为你有了非常好的发心，那就如同前面所讲的，连吃饭都可以成为大乘的修法，其他的更不用说了。所以一定要观察，现在我们是修世间法的人，还是修出世间法的人？现在我们是修大乘法的人，还是修小乘法的人？如果时刻提起正念、观照内心，才谈得上是居士、出家人、修行人。如果没有这样做，修行是没有什么意义的。

假如让我们必须按照佛经的要求全部做到，那包括我在内都做

不到。但是，我们还是要各尽所能地去做，只要能做还是有很大利益。

我们也许常有这样的念头：虽然实际上我不太愿意发菩提心，只想利益自己，但我不得不发心。因为如果不发菩提心，所做的一切就不能成为大乘法。这就是造作的菩提心。

如果这一世没有真实的菩提心，只有造作的菩提心，那就如阿底峡尊者所说，这一世发造作菩提心的人，下一世就可以度化南瞻部洲那么大世界的众生，他就可以变成这样的一位大菩萨。这是为什么呢？因为，发菩提心本身是非常殊胜的修法，因果从来都是不错乱的，所以，在他的下一世也会有这样殊胜的果报。

怎样区分造作与不造作呢？比如说：你非常渴的时候想喝水，这是不造作的。在你不想喝水的时候，其他人却勉强你喝，你虽然喝了，但不是出于发自内心的愿望而喝的，这就叫造作。

如果现在不开始做，今生就这样荒废，等到下一世，谁都没有把握再能得到人身，没有把握再能听大乘的佛法，没有把握再遇到大乘的善知识。现在已经有了这个千载难逢的机会，我们一定要抓住不放，一定要去做。不能仅仅去做一些形式上的事，而更要强调实际的、内心的修法，这不论对出家人或在家人都很重要。如果能这样，即使我们没有修大圆满、大手印等甚深密法，但修的至少应该是出世间的法、是大乘的法，这已经很不错了。

很多人自以为已经修过五加行，试问这些人：前面讲的必须放弃的两点，你放下了没有？放下也有很多层次，能多多少少放下一些还是不错的。以前没有修五加行的时候，总是以自利为主，自从修了五加行，利他之心开始增上，那就可以说有了收获。但是，如

果修了五加行以后，内心还跟以前一模一样，那修五加行的利益又体现在哪里了呢？

西藏的一些高僧大德有一种说法：如果认真修习，上等的修行者，每天有收获，一天比一天进步；中等的修行者，每个月有收获；下等的修行者，每年有收获。对照自己仔细地观察，在家人没有大的收获还能够理解，因为他们还要处理很多世间琐事，但我们是出家人，没有大的收获就应当自惭形秽了。

如果好好修，经过长期的串习，就会自然而然地产生利益众生的念头。所以我们必须要有正知正见，需要放弃的两点要逐渐地放弃，然后好好地去发菩提心。这是对一个真正的大乘佛教徒的基本要求。

三个殊胜

——行善修心的究竟方法



一、基础修法的必要性

虽然三殊胜的修法，是最基础的入门修法，但可能对于许多人来说，却是前所未闻的。这个修法说起来容易，做到却很困难，恐怕有些学佛很久的人也未能做到。但是，在了解佛经的思想、意趣之后，我们就应该尽量依照佛所讲的方法去实施，这样才会有进步和收效。

很多人在刚开始学佛时进步很快，但经过一段时间以后，便速度减缓，甚至停滞不前了，这种情况非常普遍。其主要原因就是缺少系统的修法。要解决这些问题，应该怎样做呢？

首先，我们要了解基础的修法，并且加以重视。如果没有加行基础，就妄想一步登天去修学高深之法——大圆满、大手印等，最终必然会因根机不成熟而一事无成。所以，应当从最基础的法修起，这样才会有所收获。

佛经中讲，修行人可分为上、中、下三个层次。上等修行人一天比一天好，每天都会有收获；中等修行人进步虽然略逊一筹，但

每个月都会有新的突破；下等修行人至少也是一年比一年好，一年比一年有进步。

我们回过头来反躬自问，自己究竟是属于哪一种修行人呢？今年能否比去年有所进步呢？如果连这点都不能做到，我们就不属于上、中、下三种层次之列，但除此之外，又没有第四种修行人。这就只能证明，虽然我们自诩为修行人，却根本不配修行人的称号。

我见到过一些皈依多年的居士，漫长的时间已经过去了，但他们还没有修完最基础的法。这种情况很糟糕，很令人失望。原因何在？主要就是因为没有动力，所以在修行上才会蜗行牛步，甚至打退堂鼓。

法王如意宝在学院传讲大圆满法时，要求必须提前完成五加行，否则就不允许听课。在这种压力的逼迫之下，许多人的加行就能够如期完成。当然，如果只是完成了一个数量，内心却没有相应的发心和动力，则所有的修行也只不过是形式而已，内心不会有什么真实的收获。所以，以清净的发心摄持，而进行系统的修行是至关重要的。

佛经言："人身难得，寿命无常"。对跨入三四十岁行列的人来说，以后的时间也不会很长，人生几十年转瞬即逝，如果这一世没有抓住机会修行，下一世就更难把握了。所以，必须要打下一定的基础，为下一世创造一个良好的开端。

对这一世的最低要求，是要进入大乘菩萨的资粮道，这是向修行旅途启程所必须迈出的第一步。步入大乘资粮道的首要条件是什么呢？就是要有不造作的菩提心。提起菩提心，想必诸位都知道其含义，也许很多人还能将菩提心的具体修法说得有条有理，但到底有多少人能真正做到，这就难打包票了。

我们必须清醒地认识到，如果今生没有走出第一步，下一世想再获得人身，都难上加难，继续修行的机会就更是微乎其微。所以，我们一定要把握住当下，如果今生能迈出这一步，即使修行的境界不是很高，也会为来世打下良好的基础。菩提心本身所具有的加持力，就能让我们拥有继续修行的机缘。这样，无论下一世投生到何等环境、何等人群当中，天生就会具有与众不同的个性，成为具足慈悲菩提心的人，这一点是毫无疑问的。所以，第一步非常重要。

当我们在身体上未遭遇任何疾病折磨、生活上没有任何艰难困苦时，就会觉得这个世界很不错，就不会为无常的来临做任何思想上的准备、行动上的努力，整天处于闲散放逸之中。一旦碰到意外、痛苦，就手忙脚乱、六神无主，想临时抱佛脚进行补救，已为时晚矣。

很多人认为，年老时如果没有钱，又没有儿女照顾，生活就会没有保障，所以都拼命地为钱而奔波。他们为今后的生活做好了充分的准备，却丝毫没有考虑到后世。死亡与投生，是每一个人都必须经历的过程。世俗人对此不做任何准备的做法，是非常可怕的。

还有一些人虽然也在修法，但其发心却是希望借佛菩萨的加持、保佑，使自己能够健康、发财……当然，在没有遇到其他违缘的情况下，祈祷佛菩萨肯定可以达到一定的目的。但这些追求世间圆满（健康、长寿、发财等）的短暂目标，却不应该是修行人的选择。

现实是无情的！从古至今，没有一人能够推翻前后世的存在，这是每个人都要面临的事实。如果平时毫无准备，等到大难临头之时，再着急也没用。所以，作为修行人，必须具有未雨绸缪的远见卓识，一定要走上自他解脱的光明大道，在目前身心各方面都自由自在之时，一定要抓住机会去修行，以精勤的修持来迎接无常的光临，千万不要让自己落到悔恨交加的田地。

以上简单介绍了修法的必要性，下面开始转入正题。

二、三殊胜修法

（一）名义及重要性

此修法名为“三殊胜”，以前我译作“三要点”。为什么称作三要点呢？就是为了引起学人的重视。凡是学佛、修行的人，都必须做到这三件事，因为十分重要，所以翻译为三要点。由藏文直译，则称为三殊胜。

弥勒菩萨的《经庄严论》里讲了七种殊胜。菩萨行持布施、持戒、忍辱等六度时，每一度都应具足这七殊胜。这七殊胜又可归纳为三种。我们做一切善事（如打坐、烧香、磕头等）时，都应具足这三殊胜。如果能具足这三种殊胜（或三要点），哪怕是在佛像前供一盏灯、磕一个头的小小善根，也都是成就之因。如果离开这三殊胜，即使从外表上做再多再好的善事，也不能成为解脱之道、成佛之因。

什么是三殊胜呢？第一是动机殊胜；第二是无缘殊胜；第三是回向殊胜。

第一，动机殊胜。在每次做善事之前，肯定会有目的，没有任何目的的行善、修法是很少的。如果在行善时，具备殊胜的动机，就能起到事半功倍之效。

第二，无缘殊胜。是指在修行时所要达到的一种境界。如果能

达到这种境界，则无论做任何善事，比如打坐或者放生，都能成为非常殊胜的善行。

第三，回向殊胜。行善修法结束后，还应当如理如法地回向。在打坐、放生时，就已经成就了很好的善业，将此善业用于何处，是很关键的问题。是用于解脱？还是用于健康长寿？或是用于下一世的人天果报？这是自己可以选择的，这种目的性的选择，就叫回向。

无论作任何善事，都不能离开这三种殊胜。一旦脱离了这三个关键问题，则不管所做的善事从外表上看有多么的了不起，实际上也是不好的。所以，弄清这三个殊胜并付诸实施至关重要。

（二）具体修法

1. 动机殊胜

行善时每个人的情况不同，因而所希求的目标（动机）也千差万别。所有这些动机，可以归纳为三种：不善、无记和善。

（1）不善的动机：现在，在信佛、学佛的人当中普遍存在的行善、修法动机往往都是不善的。何为不善动机呢？凡是仅考虑今生的快乐、仅为今世生活打算的动机，如为健康、长寿、发财、避免魔障及痛苦等而行善，都称为不善动机。为了达到这些目的而修法，则无论所修的法有多么高深，也只能成为世间法。这样的修法除了能使这一生健康、长寿、发财，避免魔障、痛苦等之外，没有其他的善报。

例如，如果人们是为了消除这一世的病痛、魔障而修习大圆满法，则大圆满也是世间法。大圆满法为何成了世间法呢？大圆满法本身不是世间法，但因为我们的动机，是为了达到世间的目的，这就使它成为世间法了。这样的动机就称为不善的动机。

有人不禁会生起疑惑：这些人是在行善、修法，并非想杀人、偷盗，为何要用“不善”二字呢？那是因为，虽然仅仅为了今生的健康、长寿等而修行，也有可能达到目的，但在达到健康、长寿的目的以后，又能怎样呢？也许，在健康无病之时，会造更多的业，从而导致更多痛苦。这种动机本身虽然不是罪恶，但因为毕竟是有漏之法，不但无法离开痛苦，而且会引发众多苦痛，所以，此动机称为不善。

听闻这些修法，不是为了茶余饭后的闲聊，也不能当成一种文化、学问来研究，而是要运用于日常生活的处事待人之中。

具体如何运用呢？我们可以打一个比方。《大乘阿毗达磨集论》中讲过：有三个人一起吃饭，其中一人想，吃完饭后我要去偷盗、杀生；另一人想，吃完饭后我要去放生、磕头；第三人只是为填饱肚子，吃饭以后没有什么打算。同样是吃一顿饭，因为三个人各自的不同目的，同样的“吃饭”，就变成了三种不同的业。其中，吃完饭后打算杀生、偷盗的人，他的“吃饭”就是造罪；吃饭是为了有体力去磕头或做其他善事的人，他的“吃饭”就变成善业，将来肯定会获得善果；只想填饱肚子的人，他的“吃饭”就成了既非善、亦非恶的无记业，是一种很平常的生活，也就不会有特殊的善恶果报。这三个人在吃饭时，虽然既没有去造恶，也没有去行善，但由于动机不同，“吃饭”的结果就有三种差别。所以，动机至关重要。

如前所讲，如果目的是为了健康、长寿等，就是不善动机。因为动机是不善的，所以在此前提下所做的一切，无论是打坐、念经，都是世间法，与解脱没有任何关系。华智仁波切讲过，在不具备出离心和菩提心的基础上，即使闭关九年，断绝与任何人的来往而修大圆满，连解脱的种子都不能播下。如果在心田中竟然不曾播下解脱的种子，那成就就更谈不上了。没有出离心和菩提心就是这么可怕——即使修大圆满法都不能播下解脱的种子，修其他的法就更不用说了。所以，千万不能轻视对动机的选择。

凡是为获得这一世的幸福，或者为遣除这一生的痛苦而修法，这样的动机都是不善的。虽然这样的行善比不信佛、不行善要好得多，但却与解脱毫无关系。因此，对于希求解脱的修行人而言，绝不能有这样的目的。经书里讲过，这种动机是需要断除的。所以，我们在每次行善的时候，首先要观察自己的动机。比如，心里突然冒出一个念头，我要去磕头（或我要去放生），这时就要问一问自己，我为什么要磕头（或放生）呢？如果发现自己的动机是错误的，就必须及时纠正。

（2）无记的动机：无记是指没有善恶的记录，既非善，亦非恶。例如，一个人去放生，邀请他的朋友同往。他的朋友并不了解放生的功德利益，只是应邀同去放生，心里没有任何目的。放生结束后，受邀同去者的所做之业就称为无记。也许有人会提出疑问，他不是同样也解救了生命吗？为何是无记呢？因为，他虽然与大家在行为上毫无二致，但是他的内心却没有这种概念，所以，他的所做就是无记的。类似这样的概念，在世间也存在。例如，如果故意杀人，就犯了重罪；但如果是无意中杀了人，则所犯的罪就没有那么严重。在这一点上，世间法与佛法是一致的。

经书上讲，如果我们发现自己的动机是无记的，就需要改善，而不是断除它。因为无记与善比较接近，而不善与善却有着天壤之别，所以前者可以改善，后者只能断除。平时我们在修行、打坐之前，一定要认真观察，如果发现动机是无记的，就必须改善它。因为在此前提下所做的一切，都不能成为解脱法，与解脱毫无关系。以无记动机所造的善业虽然有些世间善报，但却很微弱。

（3）善的动机：这是三种动机中最上乘的。但是，善的动机又可分为低、中、高三种层次：下士道、中士道、上士道。

第一是下士道，这种动机是三种善的动机中层次最低的。具有这种动机的人不是考虑解脱，而仅仅是为了下一世不堕地狱、饿鬼、旁生道，希望得到人、天的果报，为了来世能得到健康、长寿，获得有地位、有财产、有名誉的人身而去行善。这虽然是善，但仍与解脱没有关系，所以是最低层的。

有人会想不明白，前面讲追求健康、长寿的动机是不善的，而现在又讲这是善的，其原因何在呢？因为，前面的动机根本没有考虑后世，所有的目的都是为了今世，所以叫不善。而作为下士道发心的人，虽然没有追求解脱，但是也没有顾及今世，而是希求下一世的世间圆满，所以叫善。

但对希求解脱的人而言，也不能以此动机来行善。现在很多居士每天都在念佛、烧香、拜佛……请你们扪心自问，自己的目的究竟是什么？是否是为这一世的健康、长寿？抑或是为下一世的健康、长寿、不堕地狱？如果是这样，则一切所做永远跟解脱无关。在这样的基础上修行，即或修一百年、一千年，甚至一万年，也绝不可能解脱。因为这些善业都不是解脱的因，此因成熟时，也不可能获

得解脱的果。以这样的修法除了能使下一世健康、长寿、不堕地狱等之外，没有其他善报。

因果是有一定法则的。譬如，大米的种子长出的必然是大米，而不可能是青稞。同样，如果所修持的不是解脱之法，又怎能得到解脱之果呢？很多人都认为，自己经常念《金刚经》《三十五佛忏悔文》《普贤行愿品》《心经》等，就一定是学佛、修行的人。其实是不一定的。念这些经固然很好，佛也赞叹了念诵这些经文的功德，但是，动机是很重要的。动机不正，则一切都不正；动机若正，则做一切都是正确的。

尽管有些人学佛较早，有些人近两年才学佛，但无论时间长短，都应该回头看一看，学佛以来，自己行善的动机是什么？如果是前面所讲的动机，虽然会有善果，但与解脱却没有关系。现在如果能意识到这个问题，我们也有办法将已做善业变为解脱法。最行之有效的方法，就是发起菩提心。为什么呢？因为，虽然从刹那刹那生灭的角度来看，以前的所作所为已不存在了，但是，其种子的相续却已经留在我们的阿赖耶识里。一旦我们能生起出离心、菩提心，阿赖耶识中的相续就可以立即转变。以前所做的善业，也能因此而成为菩提之因。如果我们不去改善，那么，它将永远是世间法，永远不能成为解脱之因，这实在太可惜了。

我们所讲的不能以上述动机行善，并非是指佛法不能令人得到世间利益，也不是指绝对不能将佛法用于世间法。比如皈依，无论怀有何种动机，皈依后都可以避免人与非人的违缘，可以清净许多罪业，也可以获得健康长寿，这是皈依本身所具有的功德。又如，平时遇到痛苦或困难时，祈祷上师三宝是很正常的，是作为学佛人

所应该做的。我们并不排斥有时为健康等而行善，也不排斥间或为长寿、发财而做适当的法事。但是，如果将所有的修法，都用在追求世间圆满方面，那就不对了。只有解脱，才是我们修行的最终目标。

第二是中士道，即小乘声闻、缘觉的动机，也即不是为了追求世间圆满，不是考虑健康、长寿等而修行。因为这种发心的人，对世间圆满以及自身五蕴（肉身等）怀有恐慌厌离之心，极其渴望能早日摆脱五蕴的束缚。所以，他的行善修法不是为了追求世间圆满，但是，他也从未考虑过众生的解脱。那么，阿罗汉是否没有慈悲心呢？不，他有慈悲心，也认为众生非常可怜，但因为其慈悲心深度不够，所以没有勇气度众生，只是想解决自己的生老病死。他们不愿发菩提心，为众生而修法。所以，这种动机是中等的。以这种修法除了能使自己获得解脱之外，没有其他的果报。

或许有人会认为，我是学大乘的、学净土的、学禅宗的、学密乘的，不是小乘修行人，小乘的法没有什么可修的，大乘的法才殊胜，密乘的法才了不起，并因此而沾沾自喜。但是，请大家仔细地观察一下自己的发心，也许我们会自惭形秽地发现，自己连小乘的修行人都不如。

佛教的一切分支都归纳于大乘和小乘当中，没有其他的第三乘。要做小乘的修行人，第一个条件就是必须要有坚定不移的出离心——非常讨厌世间圆满，并不遗余力地希求解脱。我们做到了吗？如果没有，就算不上是小乘的修行人。

而大乘的修行人，又必须具备百折不挠的菩提心，能无自私、无条件地付出，我们能做到吗？如果不能，则也算不上是大乘的修行人。

如果我们既不是大乘的修行人，也不是小乘的修行人，那么，从严格的意义上来讲，我们就根本不是佛教的修行人。那么，我们是什么呢？只是信仰佛教，信仰释迦牟尼佛，平时念念咒、做做善事，比不信佛的人稍强一筹的人而已。虽然我们听了很多法，灌了很多顶，拜见了很多高僧大德，却与解脱了无关系。当我们反观自省时，如果发现自己竟然不是佛教修行人，那是非常可怕的。

也许很多人以前也知道三殊胜，但仅仅知道是不够的，关键问题在于能否做到。若不能做到，我认为就没有必要听更多的法，先把听到的法落实到行为上，做到一个，再听下一个。就像在走路时，如果能先看清眼前的十几米路，就可以稳稳当当地往前行进。如果始终寸步未行，那么，即使前面一百公里、一千公里的路况你都能了然于心，也是于事无补的。

所以，要做一名真正的佛教徒没有那么容易，但大家也不用因此而灰心失望。出离心、菩提心，是否只有神仙或天堂里的帝释、梵天才能做到呢？事实并非如此。发起出离心、菩提心，完全是人，而且是我们这些末法时代的凡夫俗子能够做到的。如果出离心和菩提心，是佛或者登地菩萨的专利，凡夫根本无法办到，则即使知道自己是修行人也无济于事。但实际情况却不是这样，这些发心都是普通人力所能及的。所以，我们既不用太气馁，也不能太傲慢，而是要如实地衡量自己，对自己有一个正确评价，并时刻激励自己：“我必须努力改善、不断进步，决不再做名义上的修行人！”当我们知道自己什么也不是，并有了压力之后，才会努力去改善。只有踏踏实实地付诸行动，我们才会成功。

不重视这些问题，是会走错路的。我想，有些人根本没有必要去听大圆满等高深之法。是否听闻这些法没有利益呢？不是，这样

做也可以在心田里播下一些好的种子，也有闻法的功德，但除此之外，再没有其他好处。所以我认为，在基础不具备的情况下，仓促地去听这些法，并没有很大意义。当务之急，是调整动机。

当然，是否具有出离心、菩提心，只有自己心里明白。除非有他心通，否则，其他人即使通过算命、打卦，也是不可能了解的。所以，我们必须成为在监督自己方面不讲情面的纠察员。

第三是上士道，也就是大乘菩萨的发心，这是善的动机中难度最大的。以我的一己之见来看，能走上上士道的人很少很少。凡夫从无始至今，都对自己珍爱有加，一切所作所为，都是为自己打算，很少考虑别人。即使考虑，也是有条件的，从不会无条件地为他人着想。所以，想成就世间的事业并不是很难，而要生起无伪的菩提心，却并非易事。可是，一旦缺少这些根本，一切修行都不能成功。

因此，无论发菩提心如何艰难，我们也要向这个方面努力，要挑战自我，挑战自私心，并坚持不懈地与它做斗争。如果肯下工夫，我们最终必定是会胜利的。

以前因缺乏智慧，所有人都毫不顾忌地爱自己，为自己打算。但是，我们的自私心不但没有理由、没有根据，而且是我们获得最终安乐的大敌。关于这一点，在我们以前所学的世间文化里从没有提及，虽然有些人说过一些类似的话，但深度却远远不够。只有佛将这些真理告诉了我们，在依靠佛陀教言进行观察抉择之后，我们就会明白，以前为了自己所做的一切是何等错误！就能由此而发起菩提心。由此可见，菩提心是最关键的，也是善的动机中最殊胜的。

什么是菩提心呢？所谓菩提心，必须具备两个条件：

第一，要有决定度化众生的慈悲心。或许现在我们还没有多少能力，但能力是可以培养的。如果不修行，就会永远没有能力。如果肯努力修行，虽然目前能力不足，也无须为此担忧。

释迦牟尼佛也是从凡夫开始学道，从而获得成就的，并不是先天的佛。米拉日巴传记里也有记载，他的弟子曾说道："您肯定是金刚手或某尊佛的化身。"米拉日巴当场就批评道："你们这样讲，虽然是对我的恭敬，却是对佛法的极端诽谤。因为你们不相信佛法能将一个普通人，转变成一个像我这样的人。"所以，有没有能力不是问题，关键在于现在去做。

当然，偶尔生起一个"我要度众生"的念头并不是很难。在没有遭遇任何痛苦折磨、衣食无忧之时，也许会有这种想法。但是，在面临生死存亡之际，譬如要选择自己与他人当中二者必死其一之时，虽然我们羞于情面，不便说"要他死"，但肯定会说"我不要死"，这就是菩提心不够的标志。

第二，要有为度化众生而发誓成佛的决心。因为只有成佛，才是度化众生最究竟的手段。虽然度化众生需要各种各样的手段，但最迫切的手段，并不是指仅仅给予他人一定的钱财、名誉、地位，如开办慈善机构，让穷人吃饱穿暖、没有病痛等，而是为人们传法，令其明白道理，这是真实利益众生的唯一方法。

其实，在发菩提心以后，作为大乘菩萨，除了那些眼下虽有利益、却后患不绝的事不能做以外，凡是利益众生的事，无论大小巨细、无论采用何种手段，都是可以接受的。这是佛陀的劝告，也是大乘戒律不同于小乘戒律之处。

在小乘戒律里，能做的事与不能做的事划分得十分细微，永无开许之时。但对大乘菩萨而言，只要没有自私心，在能够利益众生，且不会产生不良后果的前提下，就可以毫无顾忌地去做。大乘菩萨戒正是以此深远的眼光、广阔的胸怀来制定的。

但是，大乘菩萨主要不是以世俗手段来度化众生，而是通过弘扬佛法，让每个众生明白如何去选择正确的道路。因为人是有智慧的生命，如果他们知道这条路是最安全的，就会做出明智的选择，从而主动欣然地走上菩提大道。所有的行善都不应该是被动的，勉强的行善因为只是行于外表，而不是发自内心，实际上就不是善。所以，让每个人理解大乘佛法的精神、见解与行为至关重要。

对于其他众生，则可以采用其他相应的手段。比如：在放生时，就应该为所放生命念诵佛的圣号和咒语。因为，如果为其讲法，它们也无法明白，但我们相信，为其念诵经咒肯定可以在它们的心田里播下解脱的种子，这些种子会很快成熟。到那时，它们便会明白这条路该怎样走，而且会主动地去走。对于动物，我们只能用这种方法。然而，人是有思想的，所以，为人讲法极其重要。

华智仁波切在《现观庄严论》的解释里，讲了一个非常关键的问题。他说：成佛不是大乘菩萨的目标。如果成佛也不是目标的话，那么大乘修行人到底有没有目标呢？

此话的真实意趣是，如果仅仅因为佛非常伟大、远离一切过失、圆满一切功德而发愿成佛，就没有考虑众生的解脱，所以不是大乘法。这句话揭示出：如果不考虑众生的解脱，即使为发誓成佛而再努力也不是大乘法。

作为五部大论之一的《现观庄严论》，不是浅显的论典，其中

包含了很多的修法和窍诀。很多高僧大德的“窍诀”，都是从五部大论等众多经论中提炼出来的。以上观点，也是华智仁波切从中归纳出的一个重要开示，大家一定要重视。

综上所述，发菩提心的第一个条件，是发愿度众生；第二个条件，是要有为度化众生而发誓成佛的决心。

在此，我不得不再次提醒大家，请回头看一看，自己在学佛后的几年、十几年，甚至几十年中，所作所为是不是根本不考虑自身的解脱，而只关心如何利益众生？有没有这样的想法？如果从来都没有想过，相应的行动就更不要说了，那么，我们就不是大乘的修行人。即使每天念诵《受菩萨戒的仪轨》，如果没有“我要为度化众生而成佛”的决心，则念得再多、再动听，对我们也起不到任何作用，仅是形式而已，这是很可怕的。

如果至今还没有生起菩提心，就应当励力生起。其具体的方法，在《普贤上师言教》里有比较详尽的说明。《普贤上师言教笔记》中还有更广的一些修法，在《慧灯之光——加行的修法》中，已经收集了这些修法的详细内容，此处不再重复。开示不是论典，一看就能够领会，在领会之后若肯实修，就能够生起无伪的菩提心。

众所周知，一位体育运动员经过训练所获得的成绩，是未经锻炼的人所无法企及的。但是，如果我们经过锻炼，也同样可以做到。菩提心是否具备，是与锻炼与否密切相关的，而不是不可改变的。我们如果不从现在开始锻炼发菩提心，就将永远是自私自利的人，永远不能成为大乘修行人。如果锻炼一段时间（三个月、半年或一年），多少会修出些菩提心来。发菩提心不仅要靠锻炼，还需其他助缘，如听闻菩提心的功德、闻思相关的大乘经典、尽量地积累资

粮等，当然，最关键的还是修四无量心——慈、悲、喜、舍。若能这样，发菩提心也不是很难。对于不修行的人来说，发菩提心很难，但对修行精进的人而言，这也并非难事，学佛的人必须要过这一关。

正如以前所讲的比喻一样，古代的城市都有城墙围绕，假如城墙只有一个城门，则所有进城的人都必须通过此门，才可以到达城内的任何一户人家，否则一家也去不了。同样，如果没有过出离心和菩提心这一关，我们就没有选择的余地，就无法修习真正的大圆满、大手印、时轮金刚等法。如果过了这一关，修净土、禅宗、中观、大手印或大圆满，便可由我们任意挑选。

在家居士修出离心，与上班工作并没有任何冲突。一个现代人所要养活的家口，顶多只有七八个。而在佛住世的时候，即使日理万机的印度国王，也可以在佛陀的适当安排下，使管理国家与修学大乘佛法齐头并进。同样，在我们生起出离心与菩提心后，也不是要立即不上班、不处理家务、放弃世俗的一切，只要对世间没有贪执之心，就可以在做世间工作的同时进行修行。生起出离心和菩提心不但与平时的工作没有冲突，在遇到一些棘手的问题，或者与他人发生利害冲突的关键时刻，真正的修行人反而会处理得更加完美。

当然，对于那些虽然相信因果轮回，但仅仅是为了得到一些世间圆满而做善事，却不愿意修解脱道的人而言，是不需要出离心和菩提心的。然而，对于修解脱道、修菩萨道的修行人而言，发菩提心是必须特别强调的首要问题。

有了菩提心，修行上的许多问题都可以迎刃而解，因为菩提心本身已经包含了积累资粮、忏悔清净罪业等不可思议的能力。因此，菩提心是开启大乘佛法门扉不可或缺的“万能钥匙”。

菩提心可分为两种：世俗菩提心和胜义菩提心。前面所讲的是世俗菩提心，胜义菩提心就是证悟空性的智慧。胜义菩提心和世俗菩提心，已经涵盖了所有的大乘佛法，是大乘佛教的精髓。所以，没有菩提心，就没有办法修持大乘佛法，菩提心是非常重要的。

大乘菩萨真正的菩提心，是指毫无自私地奉献、毫无条件地付出。尤其在遇到困难艰辛之时，能保持这种精神是极难的。平时我们在顺意安适之时，于修法打坐之中，偶尔生起“我为度化一切众生而发誓成佛，为了获得佛的果位，所以打坐、修行”的念头也许不是很难，但这种菩提心是不稳定的。只有反反复复地修练，才会生起真实、稳固的菩提心。

只有依靠菩提心，才有希望走上大乘佛法的解脱道，这是真正的依处。无论是谁，都应该有一个依处。那么我们应该把什么作为自己的依处呢？每个人都知道，以金钱、名誉和地位为依处是靠不住的。亲人、朋友、同事可以作为依处吗？亲眷好友可以帮我们解决一些现世的生活问题，但是，在了脱生死的难题上，他们却无能为力。佛经里将此比喻为：两个不懂水性的人同时溺水，是谁也救不了谁的。同样，亲友和自己同是凡夫，同在生死轮回中流转，他们连自己都不能自救，又怎么能拯救我们呢？所以，把他们作为依处也是靠不住的。那么，以一些社会团体等为依处，是否靠得住呢？答案也是否定的。在解决生老病死、从轮回获得解脱的问题上，谁也帮不了我们。唯一值得我们依靠的就是解脱道，特别是菩提心。

即使我们现在活得很开心，但这种快乐是不可能持续到永远的，我们将来肯定会面临很多苦难。有的人因为现在没有明显痛苦，就不为来世做准备，却因为担心将来会过苦日子，而处心积虑地去拼

命挣钱，甚至不考虑因果，这是很愚昧的。他们没有想过，毕竟我们已经投生到人间，日子就算过得再苦，与三恶道的苦也是不能相提并论的。但下一世我们会投生何处？是否还能像现在这样获得人身？这是很难保证的。所以，我们必须要为下一世做充分的准备，这才是理性的选择。所谓充分的准备是什么呢？既不是发财，也不是求名，而是要修法。虽然小乘的法可以解决自己的问题，但解决不了众生的问题。所以，一定要发菩提心，唯有菩提心才能救度自他。

在以前的所有文章里，我都没有特别强调大圆满等密法。现在我本人，也没有奢求证悟大圆满。为什么呢？是不是大圆满不殊胜呢？不是。大圆满、大中观等密法是非常殊胜的，但我的根机还不够，出离心、菩提心等基础还没有打好。这就好比一个人要画壁画，如果墙壁都没有，又画什么壁画呢？所以，首先要把墙壁砌好，然后才能于其上作画，目前我的状况就是如此。所以，虽然大圆满、气脉明点等修法，是我所欠缺和必需的，但我现在只能处于希求、向往出离心和菩提心的阶段当中，暂时不去追求、向往大圆满等密法，因为即使向往，也是无济于事的。现在我唯一的希望，就是将基础打牢。而基础的修法只有两个，一是出离心，二是菩提心。外加行、内加行的很多修法，都是围绕这两个修法而展开，都是为达到这两个目的而进行的。

我当前的境界就是这样，不知道你们的境界如何？你们在追求的目标是什么？这些只有你们自己才了解。我想，作为一名佛教徒，尤其是听闻过许多大乘佛法的佛教徒，其目标决不应该是金钱，决不应该是现世生活中所谓的圆满。很多人或许还是像我这样，离大圆满等高深密法尚有一定的距离，这种人就应该从基础的出离心和菩提心开始。

出离心要从人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患这四个外加行修起。外四加行修好以后，出离心自然而然就会有了。而世俗菩提心包含愿菩提心和行菩提心，愿菩提心的修法就是以慈、悲、喜、舍四无量心的修法为门径，以此修法即可产生慈悲心。一旦生起慈悲心，离菩提心也就是咫尺之遥了。只有像这样一步一步地走，我们才会有希望。

所有修行人都应该自我审视，问问自己究竟在希求什么，树立了怎样的目标？如果发现目标不正确，就等于发现了自己最大的不足。那么，我现在就只能算是一个尚未入门的人，如果再不努力，就将永远是凡夫。如果现在肯踏实地去做，每个人都能生起无伪的菩提心。因为，释迦牟尼佛所传的菩提心修法，主要就是针对像我们这样没有入门、没有发菩提心的人而言的。

以前的一系列开示，几乎都是关于出离心和菩提心的，虽然我也了解五部大论或密宗的修法，但这些法目前对许多人而言，并没有太大的作用。就像厨师应该做食客能够消化的饭菜一样，假如厨师做了很多，食客的肠胃却不能消受，又为什么要做这么多呢？我之所以现在不太愿意介绍许多高深的法，也就是因为这个道理。

为什么我要反复强调这些基础修法呢？因为这样反复，就可以使人有更深刻的感受，就能更重视这些基础。如果我只是轻描淡写地随口带过，你们就不会有深刻的体会和印象。或许有人已经因为我的唠叨而厌烦了，但无论怎样，出离心和菩提心都是贯穿于修行始终的中心要点。

有些人将这些基础修法弃置不顾，在不知道何为灌顶，不知道灌顶后该做什么、不该做什么的情况下，不辞辛劳地奔波于藏汉两地，

到处去接受灌顶。但这样的结果，却与解脱道没有多少关系，所以，希望每个修行人都能以出离心、菩提心为目标，严格地要求自己。在出离心和菩提心没有修出来之前，不要修任何密法，只需坚持不懈地在这两个修法上下工夫。只有过了这两关以后，才能考虑大中观、时轮金刚、大手印、大圆满等高深妙法。在藏密里，殊胜的法多如牛毛，应有尽有，但如果没有出离心和菩提心的基础，是没有资格修这些法的。总之，目前对我们而言，唯一最关键的、最重要的就是出离心和菩提心。

2. 无缘殊胜

所谓无缘，就是空性之义。我知道，绝大多数人还没有证悟空性，即便如此，也不用着急，只要能修起出离心和菩提心，证悟空性也是轻而易举的事情。但是，如果没有出离心和菩提心，妄想证悟有如蒸沙成饭。就像在春天播种，就很容易长出庄稼，而在冬天撒种，则因为机缘不成熟，再努力也是徒劳无功一样。在所有的条件成熟以后，一切愿望都会瓜熟蒂落的。

佛经对无缘殊胜的要求是，在不离空性境界的同时，去行持布施、持戒等六度。例如，放生的时候，应了知放生者（自己）、所放生命和放生行为都是无有自性、如梦如幻的，亦即做到三轮清净（或称三轮体空），这就是无缘殊胜。

在没有证悟空性时，真正的“无缘”是无法达到的。这时，我们可以按“相似的无缘”来行持，它比较接近无缘，却不是真实的无缘。比如，我们将中观的思维方法学好后，就能深刻体会到，一切法都是显而无自性，是如梦如幻的。但这只是字面上的了解，而并非真实的证悟。仍以放生为例，最好在放生的同时，至少也应在放生完

毕回向的时候，能以中观理论来抉择三轮的无实空性，这样的抉择就叫“相似的三轮体空”。这虽然不是真实的三轮体空，但已经比较接近于真实，可以作为初期的三轮体空来行持。

以上介绍了相似的无缘与真实的无缘。真实的无缘是指登地的菩萨在证悟空性后，于不离空性境界的状态下行持六度万行。因为菩萨已经证悟了一切现象都如梦如幻，故而没有任何执著。但是，没有证悟的人最多只能做到相似的三轮体空。如果不懂中观，那么就连相似的三轮体空也无法做到。如果相似的无缘与真实的无缘都做不到，“无缘”之说又从何谈起呢？

针对这种人，佛陀也为他们指明了一条路：佛经中讲，在行善时，虽然不能做到“无缘”，但也要认认真真、一心一意地去做。所谓的“一心一意”，是指在行善时，不但身体要认真去做，内心也要如理如法地发心、回向，认真谨慎地观想、作意，这可以算是“无缘”的最低限度。如果身体在行善，心里却在胡思乱想，就只是表面上的善事，作表面善事是劳而无功的。所以，大家应当对此加以重视。

如果要解脱，必须证悟空性，无论困难有多大，都一定要知难而上，这是最后冲刺的一关。早期要过的关是出离心和菩提心，在出离心和菩提心完全具足以后，还要过证悟空性这一关。即使已经圆满了出离心和菩提心，如果没有证悟空性，离解脱就还有一定的距离，所以，我们最终必须证悟空性。

在没有证悟之前的“无缘殊胜”，就是在出离心和菩提心的基础上，认认真真、心不散乱、如理如法地去行持。虽然现在做到无缘殊胜有一定难度，但如果具备出离心和菩提心的基础，证悟空性也是指日可待的事，因为菩提心与证悟空性的智慧是互相观待的。

也就是说，如果证悟了空性，出离心和菩提心就能自然而然地生起；有了出离心和菩提心，证悟空性的智慧也就唾手可得了。

3. 回向殊胜

回向的含义是什么呢？譬如，有十个人，其中只有一人有食物，而其他九人却没有，现有的食物本来可以被拥有者独享，但他却舍不得，而愿与其他九个人共同分享。回向的含义也与此类似。人们在行善时所造的善根，能够获得善报，但大乘的修行人却不愿独自享受此善果，而是将它分给普天下所有的众生，这就是回向的内涵。

回向有两种，一是有毒的回向，二是无毒的回向。所谓"有毒的回向"，就是有执著的回向。《般若波罗蜜多经》里讲过，凡是有执著的善根，就像有毒的食品。虽然在吃有毒食物的时候，也许还会感觉味道鲜美可口，但当毒发之时，就会痛苦异常。同样，有执著的、不是三轮体空的善根，虽然也会带来一些临时性的善报，但因为是有漏之法，所以不但不能最终脱离轮回的痛苦，反而会引发众多苦受。

无毒的回向是指无执著的回向、无缘的回向，也即在证悟空性的境界中回向。无毒的回向又分为两种：一是真实的无毒回向，二是相似的无毒回向。所谓"真实的无毒回向"，是指登地以上的菩萨在无缘禅定中的回向，这是薄地凡夫所无法做到的。我们现在只能做相似的无毒回向，这种回向不是指以中观的逻辑来抉择一切法是空性，而是按照《三十五佛忏悔文》里所讲的方法，真心诚意地进行观想：所有十方三世的佛菩萨如何回向其善根，我也如是回向我的善根。这种回向，就是相似的无毒回向。

很多经书上说过，这虽然不是真实的无毒回向，却可以代替无毒回向。例如，在放生过程中所造的善业，该如何回向呢？我们应一心一意地想：过去的佛、现在的佛、未来的佛如何回向他们的善业，我也如此回向我的善业，这就是无毒的回向。当然，我们也可以念诵《普贤行愿品》，因为其中包含了很多殊胜的回向。如果不会念或没有时间念其全文，就可以念诵从“文殊师利勇猛智”至“为得普贤殊胜行”的八句两个偈颂。龙树菩萨说过：这八句两偈是整个《普贤行愿品》的精华。所以仅念这八句就等于念诵了全部的《普贤行愿品》。这种回向不但简单易行，同时又是相似的、清净的无毒回向。

做了善事以后，一定要如理回向。因为善业在没有成熟前，就有可能遭到损坏。什么情况会毁坏善业呢？

第一，发嗔恨心。在大乘佛教里，所有烦恼中最严重的就是嗔恨心。生起严重的嗔心，立即就可以毁坏一百个大劫所积累的善业。

第二，自诩功德。例如，某人在念了一亿文殊心咒以后，故意在他人面前卖弄自己的功德，炫耀自己的修行，夸夸其谈地宣传自己如何了不起，这样也会毁坏自己的善业。

第三，于善生悔。例如，某人如理如法地放了生，可是，过了一段时间后，就生起后悔心：“我当时的放生是在浪费钱财，是不应该做的。”像这样的后悔，就会立即毁坏以前所做的一切放生善业。

第四，颠倒回向。例如，某人在行善之后，如果这样回向：“祝愿我依靠此善根，能够成为一个很有实力的人，从而消灭我的怨敌某某人。”这就是颠倒回向。凡是以贪、嗔、痴为根本的回向，都叫颠倒回向。这样回向以后，虽然有可能成熟其所发的恶愿，但在此果成熟以后，就再也不会产生其他的善报。

如果我们不及时如法地回向，在以上这些情况下，即使再多、再殊胜的善根，都会被毁于一旦。在这些毁坏善业的因素当中，最容易出现的是嗔恨心，它能毁坏难以计数的善业，对凡夫而言，是非常可怕的。所以，行善之后必须立刻回向。

如理回向之后，善业是否便不会被毁坏呢？如法的回向，特别是在为菩提而回向之后，在一般情况下，善根是不会被毁坏的。这就像在计算机中保存文件一样，在文档保存好以后，通常是不会丢失的。

此外，回向应当与发心相应。我们的发心如果是为一切众生而行善，最后也要为一切众生而回向。前后不应该是矛盾的，如果发的是菩提心，回向却是为自己就不合理。按照大乘佛教的思想，我们既不能为这一世的圆满——自己的健康、长寿、发财而回向，也不能为了获得声闻、缘觉的果位而回向；而是要为证得菩提、获得佛陀的果位而回向，这是最殊胜的回向。这样回向后，善根生生世世也不会穷尽，其善果虽然一次又一次地成熟，却永无完结之时。因为善根已经回向了菩提，所以在未证得菩提之前，它们是不会消失的。

回向和发愿有何差别呢？在行善（如放生）时，造了善业，以此善业为前提，于行善后所发之愿，即是回向。平时，不以所造善业为依托的发愿，即是普通的发愿。如看到佛像、佛塔时，于其前发愿“祝愿我生生世世……”，这就不是回向而是发愿。回向和发愿的差别在于有无行善，有无所回向的善业。

在此，还有一些需要强调、值得注意的事项：

第一，作为一位大乘修行人，无论在发愿或回向时，首先应当发誓：“祝愿我在从今乃至菩提间的生生世世中，即使为了自己的身体乃至生命，也不伤害任何一个有情的性命，即使众生的一根毫毛也决不损坏。”当然，因为誓言一定要做到，如果这种发誓暂时无法完全做到的话，作为大乘佛子，最低限度也要这样发誓：“祝愿我在从今乃至菩提间的生生世世中，即使为了自己的身体乃至生命，也决不故意伤害众生的生命。”如果连这一点都做不到，修学大乘佛法就无从谈起。不仅如此，我们还应当让自己尽早发起并实现前一种无上、伟大的誓愿，并将其作为目前的修行目标与奋斗方向。

第二，佛经中记载，每当我们回向时，无论所做善业是大、是小，决不能发“祝愿我依靠此善根，从而获得转轮王的果位或者健康、长寿……”等人天、声闻乘之愿；而是应该发愿：“愿我依靠此善根，能够生生世世成为众生的怙主（怙主指救度众生的人），成为度化众生的人。”这样专心致志地发愿回向，就是大乘菩萨的回向。

回向可以比喻为，一个人舍不得将食物独自享用，而将它与众人分享。那么，在回向之后，自己的善业是否也随之而减少了呢？就如某人以十元钱来用于十人共分，此人只能得一元钱一样。但是，善根却不是这样的，越是回向给众生，善根就越增长；越是舍不得回向，善根就越有可能减少。善根在此方面的特点，是与世俗事物恰好相反的。我们千万不要忘记回向。

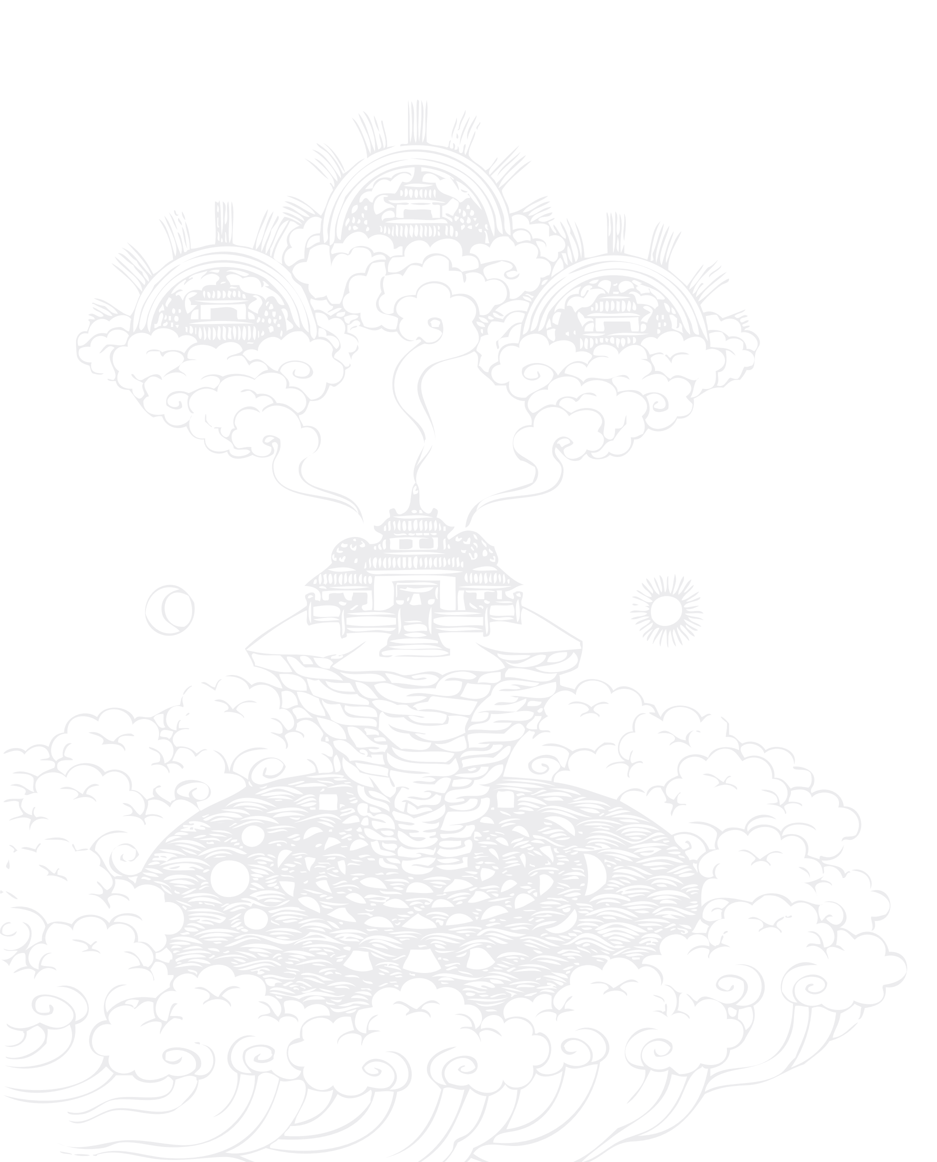
回向时，如果想简单，就可以念诵《普贤行愿品》中的那八句二偈；如果想广繁，也可以选择其他较长的回向文，如《入菩萨行论》的最后一品是回向品，其中的内容都是大乘菩萨的回向，念诵这一品的颂词也很殊胜。

但值得注意的是，发愿文、回向文有无加持力，与其作者有极大关系。像我们这样的凡夫能否写回向文呢？如果自己发心清净，此清净心可能有一些能力，但是，我们写的回向文本身却没有任何加持，即使念上一千遍、一万遍，也没有任何作用。所以，回向文的作者最好是登地菩萨，至少也应该是加行道高层次的证悟者，只有他们的语言才会有加持力，平时我们也应念诵这种回向发愿文。

无垢光尊者讲过，所有的善业，无论大小，都不能离开这三个框架，都要框于此三殊胜中间。如果不离开三殊胜，则所做的一切善业皆为解脱道；如果离开这三种殊胜，即使表面上再伟大、再深广，也不是解脱道。所以，这三个殊胜非常重要。

对我们多数人而言，虽然目前很难做到无缘殊胜，但也可以暂时以相似的无缘殊胜来代替。如果想真正做到发心与回向殊胜，肯定也要以一定的修行为基础。正如体育运动员为了取得异于常人的成绩，就要提前锻炼一样，要发如此伟大的誓愿，肯定是要提前修行的。没有修行，就不可能发此大愿。希望每一个修行人都能重视、实践这三个殊胜，尤其是出离心和菩提心，至于其他的修法，在将基础打牢以后再修也不迟。

生存的方式和生存的意义



一、为何要区分生存的方式和意义

生存的方式和生存的意义虽然是最简单、最基础的道理，但要做起来却不是很容易。从目前的情况来看，我们最需要和最缺少的，并不是密宗、大圆满，而是这些基础的修法和认识，因为最基础的也是最关键的。

虽然密宗大圆满是很高级的法，但以我们目前的状况来看，现在还不是修的时候。如果在我们目前的情况下修大圆满或是其他的密宗，效果不一定很好。这并不是说大圆满和密宗有什么不好，大圆满和密宗当然是很好的甚深之法，但修者的根机必须与法相配。我们需要的是效果，并不是大圆满、生起次第、圆满次第的名声。如果根机不配而提前修大圆满、修密宗，效果就不是很理想。

整个佛法，尤其是藏传佛教特别讲究次第。修行人的层次也是参差不齐：有些人修了很长时间，修行也比较好；有些人又刚刚开始，连佛教的一些基本道理都不太了解。但总的来说，基础的问题仍然

是最关键、最需要的。现在我也是在基础的方面努力，并没有去修大圆满、生起次第、圆满次第等。我相信，只要基础打好了，其他的都好说；基础不好，修什么法都不会有效果。所以，在基础上面我们一定要下功夫。

基础是什么呢？你们都知道，基础是出离心和菩提心。虽然每个人都会说，但是做到了没有？以前我们讲过“佛教的定义”，对一个修行人来说，怎样衡量自己修的是不是佛法呢？藏传佛教的高僧大德们在很多论典中对佛教下了这样的定义，很简单，就一句话：修任何一个法，能够断除烦恼的叫做佛法；不能断除烦恼，或者对断除烦恼没有什么帮助和效果的，就不是佛法。

很多人学佛的时间比较长，既修完了五加行，又念了很多咒，每年也听了很多开示。现在我们回头自我检查一下，我们在修行结果——断除自身烦恼方面有没有明显的效果和进步。如果没有的话，虽然不能说以前的修法都是白修，当然有善根，至少在我们心田里播下了很好的种子，但谈不上是真正地断除烦恼。如果是这样，就需要调整，看看问题在哪里，究竟是我们的修行方法不对，自己与所修的法不适应，还是自己不够努力。我想，最根本的问题，就是基础没有打好，或者没有巩固好。有一点基础的人，需要巩固基础；没有基础的人，就要打好基础。所以，我们应当从出离心开始修。

为什么要讲生存的方式和生存的意义呢？我觉得掌握这一点很重要。现在很多人，包括不少学佛的人都把生存的方式和生存的意义混为一谈，除了生存的方式以外，没有生存的意义，就像愚昧无知的畜生一样。

对一个动物来说，如果因前世的因缘能够活到十年、二十年，

它也顺利地活到了十年、二十年的话，这就是它的胜利。对它来说，这就是生存的意义。

很多人也是这样，生存的意义当做生存的方式，生存的方式当做生存的意义，不学佛的人是这样，居士当中的部分人也是这样。这两年学佛的人越来越多，但有些人的所谓学佛，只是为了追求人天福报，既不特别地强调下一世怎么样，更不寻求解脱，主要是在现世生活中能够过得好一些——健康、长寿、发财，就是为了达到这一点目的去烧香、拜佛、念经等。从外表上看是在学佛，但实际上是把佛法当成了一种生存的方式。不信佛的人，将努力工作作为生存的方式；信佛的人，将去庙里烧香拜佛作为生存的方式。这种所谓的学佛，根本没有涉及生存的意义。我们应当分清什么是生存的方式，什么是生存的意义，这是基础的基础，是学佛的第一个入口。

二、生存的方式

生存的方式，是指衣、食、房、车等生活的条件。修行人的生活模式应该是什么样，佛的要求是什么样的呢？

是不是所有的人都要像米拉日巴尊者那样放弃一切到山洞里面去修行呢？能够这样做当然是很好的，但很多在家人做不到，因为做不到，所以佛也没有这样要求。简单地说，佛对所有佛教徒只是要求四个字，就是少欲知足。对于出家人和在家人来说，少欲知足这四个字的含义不尽相同。作为在家人，我们应该怎样去理解这四个字的意思呢？

我见到的有些人中有这样的情况：一个人拥有三四套别墅，但这些人却并没有住这些房子，而是很多时候都在办公室的沙发上睡；还有很多人有三四辆车，但是只用一辆车，其他的又闲置于车库……这样的生活，就不是少欲知足。另外，从整个世界的角度来说，过度地开发能源，过度地砍伐森林等，这些都是错误的生存方式，也不符合佛的要求。

该怎么理解佛的要求呢？虽然人的生活离不开金钱，如果根本没有钱，现代人更没办法生存。佛也没有说这些生活的基本条件不能有，但佛要求我们，在一般的情况下，个人的生活应当尽量地简单一点、朴素一点，只要能够生存就可以了，不一定要生活得太优裕。这不是说一定要吃不好吃的，一定要穿很旧的衣服，一定要住很破的房子。佛也说了，如果因前世的福报，自己在这一生当中不需要太多的辛苦，不需要花太多的时间，就能过上很优裕生活的话，也不一定要过很朴素的生活。少花一些精力来追求物质财富，过简单的生活，也就是说不能太奢侈，这样就可以节约很多时间来做很多有意义的事情，这是佛告诉我们的生存方式。

但我们往往会为了一些没有必要的生活，而给自己带来很多的痛苦。譬如说，现代文明病的三大根源——肉、牛奶、鸡蛋，都是根本没有必要的食品，但我们却不知道杀了多少生命，给众生带来了多么大的痛苦！我们以前都不知道，都在依照一种不正确的模式生活，以至于给很多众生带来了很大的痛苦！这只是一个比喻，其他方面我们也可以依此类推。

佛在任何一个问题上，都特别讲究不要堕两边、不要走极端。如果生活太穷，就走极端了，只有像米拉日巴尊者那样的人，才能

在那样恶劣的环境下修行，绝大多数的人不行。但是，如果生活太腐败，吃多了、睡多了、电视电脑看多了，就会导致各种各样的病。很多医学博士也讲过，因为美国人吃肉吃多了，所以50%的美国人得了心脏病。因而，佛给我们制定的生活模式，就是尽量地简单一点。

另一个关键性的原则，是不能以杀、盗、淫、妄等十不善作为生存方式。在不违背这个原则的前提下，如果生活过得好也没有什么问题，但只有极少数福报很大的人，才能一生当中既不太费力，生活又能过得很好。一般而言，生活过得越好，付出就会越大，所以，佛要求我们尽量地选择比较简单的生存方式。

大家想想，以前没有学佛的时候，自己有没有将生存的方式和生存的意义分开过？我想应该没有。那个时候我们一般会认为，吃喝玩乐就是生存的意义，但佛告诉我们，吃喝玩乐只是生存的方式，而不是生存的意义。

譬如说，一辆汽车的生存意义是不是燃烧燃料呢？当然不是，汽车生存的意义，就是交通运输，燃烧燃料只是它的生存条件，因为有了燃料它才有活力，才可以做事情。人也是这样，衣、食、住、行等，是人生存的方式，至于生存的意义，学佛的人与不学佛的人在认识上会有很大的差别。

现在我们懂得了佛讲的道理，也在跟着佛陀学习。佛告诉我们怎么做，我们就尽量地去做，虽然我们不能百分之百地达到佛对我们的要求，如果百分之百达到了，我们就成佛了，但我们可以做到30%、50%，能做多少就做多少。做的时候从哪里开始呢？就是从区分生存的意义和生存的方式开始。

吃好吃的食物、穿漂亮的衣服、住豪华的房子不是生存的意义，以后我们只能把金钱等世俗的东西当成维持生命的条件。

不学佛的多数人就没有这样的概念，包括世间的哲学，也根本分不清生存的意义与生存的方式，真正能够懂得什么是生存意义的人只有佛陀。

曾经有一个有钱的人告诉我，他做一桩生意可以挣几百万，但这对他来说只是在银行存折上面多了几个数字而已。这是什么意思呢？他有吃有穿，一个人能用的就只有这么多了，再多几百万、几千万也用不着。我觉得他说得很不错，事实就是这样。当然，如果他把这些钱财拿来做慈善，做一些有意义的事情，那是另外一回事，如果不做这些事情，只是积累很多金钱，这是不是生存的意义呢？不是。

三、生存的意义

生存的意义是什么？关于生存的意义，虽然很多人有不同的观点，但最终的意义，就是要为解脱做一些准备。现在大城市的人都买了各种各样的保险——生病了，有医疗保险；年老了，有养老保险……在一定时间和范围内，这些保险也能起到一些作用。但死了有没有保险呢？没有保险！真正大难临头的时候，很多人就没有任何保险了。当然，如果确定后世不存在，人死了就一切结束了，那么，有养老保险、医疗保险也就可以了，我们不需要为死亡以后考虑。但从人类有史以来到今天，任何一个哲学家，任何一个科学家，都不能真正推翻轮回学说、证明后世不存在，相反，有关轮回存在

的如铁一般的证据却越来越多，这不是什么猜测，而是在活生生的现实生活中看得见、摸得着的东西。我们没有办法回避现实——后世一定存在，既然如此，那我们该怎么办，需不需要为后世考虑呢？当然更需要了！

从现在开始，我们要往解脱方面去想，通过轮回过患、死亡无常等修法来培养出离心，走上解脱道，就是生存的意义。因为真正能够走上解脱道，就彻底地解决了我们的生老病死。如果是大乘佛法的话，不但解决了自己的生老病死，而且也可以逐渐解决所有众生的生老病死，所以，我们要高瞻远瞩，不能只看到现实生活当中的一些蝇头小利，否则我们会彻底失败。很多人就是在这样的情况下，充满悲伤、充满嗔恨地离开了人世，因为他们生前没有区分生存的意义和方式，所以导致了这些问题。如果我们现在仍然做不到的话，将来也会像他们一样，这种失败不像世俗间争权夺利的失败，那些失败是小失败，不是什么了不起的事情，但若在我们一生结束的时候还是以失败而告终的话，那就是最大的失败。以后还有没有这样的机会来弥补呢？很难说。所以，现在我们一定要在行动上分清生存的方式和生存的意义。

佛教里面讲过一个逻辑，无论是什么东西，如果在一秒钟的万分之一那么短的时间当中一点也不动的话，则在万分之二、万分之三、万分之四甚至万分之万的时间内也不可能动了。同样，如果三年当中没有任何进步的话，六年、九年、十二年、十五年也不会有进步。

修行的目的不是为了健康、顺利、发财，而是为了解脱。只有断除烦恼以后，才会获得解脱。虽然在三年、五年当中彻底断除烦恼不太现实，但减少烦恼没有？即使没有明显地减少，但往减少的

方向走了没有？这也是一个问题。我们就从点点滴滴开始去做，没有必要谈佛的境界是什么，菩萨的境界是什么，《现观庄严论》讲什么，中观讲什么，月称菩萨说什么，龙树菩萨说什么……这些太多了，一生都说不完。寻根问底地去追究这些佛的境界、菩萨的境界没有用。

我也有这样的体会，我们学《现观庄严论》的第一个问题，就是讲菩提心，讲得非常复杂，每一个字上面都有很多不同的观点，不同的观点我都设法去掌握。比如说：菩提心有什么样的分类，分开以后有多少，归纳以后有多少；世俗菩提心是什么样，胜义菩提心是什么样，等等，天天研究这些；对一个观点，有支持的、有反对的，反对的人用什么样的逻辑、什么样的理论、什么样的教证去驳倒对方，对方又怎么样反驳，等等，在菩提心上面花了很长的时间。几十年过去了，我还没有菩提心，这是多么令人汗颜的事啊。但有些人不是这样，他不管菩提心的若干观点，只是去修菩提心，结果人家修成了，我们却没有修成。

作为居士就更不能像我这样。本身居士就没有那么多的时间，短短的时间内，又去听这个法、听那个法，如果一个都不修的话，就像一个人吃东西，吃完了之后却不能消化，结果全部吐出来一样没有任何意思。

我这几年没有讲太多的逻辑，除了针对目前居士容易有怀疑的地方，或必须要说清楚的少数问题给了一些解释以外，其余都是真正的修法。但你们修了没有？当然，如果你们反过来问我，你修了没有？那我很惭愧，我也没有修。从现在起，我们都不能这样继续下去，大家要一起修。所有人都要修，我要修，你们也要修，这是

最关键的。

我们在理论上早就知道什么是生存的方式，什么是生存的意义，但是在日常生活当中还是跟没有学佛的人一样，还是把金钱当做生命的意义。从此以后，我们应该将二者区分开，把金钱看得淡一点，没有以前那么执著。实际上，“金钱”这两个字，包含了很多很多的内容，所有的身外之物，都可以用“金钱”两个字来代表。

我见过很多生意做得比较大的企业家，据他们说，他们的事业不是为了自己，而是为了扶贫、为了弘扬佛法等，如果真的是这样，也不需要放弃金钱，只是内心不能那么执著。

我经常听到很多居士给我说，希望佛菩萨能给他加持，让他的生意做得更好，能挣更多的钱去供养三宝。虽然这个发心不错，但实际上我们不需要用钱来供养三宝。真正的佛菩萨不希望我们有更多的钱，他们更希望我们有出离心、菩提心。对佛菩萨来说，我们有钱、没钱无所谓，他们希望我们做的是，只要生存没有太大的困难，就一心一意地去修行，竭尽全力地把握住自己的生死，这是我们目前的工作。

寂天菩萨在《集学论》中通过引用教证也阐述过一个观点：如果菩萨自己一个人到静处去修行，耽于减少烦恼的幸福、禅定的滋味，而不度化众生，这是菩萨的堕落。所以，如果有了菩提心，事情还是要照样去做，但做事情的目的就不一样了。

有一个比喻可以说明这一点。你们每个人肯定都知道飞蛾，但你们知不知道飞蛾为什么投火，挡都挡不了？它冒着被烧死的危险，一定要投到火里面去，是不是要故意自杀呢？不是，它就是很喜欢火，

所以一定要投到火里面。

这不是上帝的安排，也不是无因无缘，蝴蝶对火就不那么敏感。也许从现代生物学或医学角度来说，有一些物质方面的解释——在飞蛾这种昆虫身上，有一些对火非常敏感的物质。现在的所有事情都是用科学来解释的，但最关键的原因却不是这个。

所有事情都有因缘，因缘有远的因缘和近的因缘，也叫做远因和近因。远因是很早以前造成的一种因，近因就是当下的因。现在我们从物质方面所作的所有解释都是近因，那它的远因是什么呢？远因是由于飞蛾的上一世非常执著自己的相貌，或是非常喜欢漂亮的人，特别地执著色蕴，无论是男的女的，无论是对谁，这样下一世就会投生为飞蛾。飞蛾投火身亡的远因就是贪心。

我们都是凡夫，死了以后一定要投生，非投生不可，连佛都挡不了。如果佛能够阻挡，今天我们肯定不会在轮回里，佛已经把我们全部度完了，但事实却并非如此。作为凡夫，谁都不能选择一定要投到哪里——一定要做人，一定要做天人，等等。为什么我们一定要反反复复、不由自主地投生呢？这肯定不是我们的本愿。如果出于自愿的话，那绝对没有一个众生愿意投生为畜生，更没有愿意投生到饿鬼、地狱道的。但地狱里面却充满了无以计数的众生。为什么呢？因为我们对轮回有贪心，这是很简单的道理。

对不太了解佛法的人来说，怎么样走解脱道，是一个非常复杂的问题。解脱在哪里？解脱的路线怎么走？地球上的任何一个地方，都可以通过地球仪、地图来查找路线，但解脱的路怎么走，就似乎显得很麻烦。但是，依靠佛的教诲就不是很难。就像一条街上的所

有人都在往前走，其中一个人一下子掉头往回走一样。在轮回的道路上，所有的众生都是往前走，往前走走到哪里呢？走到地狱、旁生、饿鬼道等处，但修行人却往回走了，往回走走到哪里呢？就是要回归自然。

现在不是很多人说要回归自然吗？但世人所回归的“自然”，不是真正的自然。真正的回归自然，就是走解脱道，放弃对轮回的贪欲心。目前我们需要的，就是出离心。从今天起，我们不能把金钱当成生存的意义，也不能把传统观念当中的儿女家庭、天伦之乐等当做生命的意义。

对一个凡夫来说，生命轮回非常痛苦。也许有些人不一定承认，他们没有经历过太多的痛苦，拥有一些暂时的幸福生活，就自以为是地说，我的生活已经是人世间最顶峰的生活了，什么极乐世界、解脱，我根本不需要！但他们看错了，他们目前的幸福生活并不是永恒的，这是他们对轮回的认识不够造成的。具体的道理我不讲，在人身难得、死亡无常，尤其是轮回过患里面讲得很清楚。通过观修我们就能知道，如果这样一直往下走，前途是非常可怕的，所以我们必须回头！

从现在起，为了获得解脱，我们必须放弃那些世俗的金钱、名利。当然不是全部放弃，释迦牟尼佛在显现上也天天托钵化缘，天天要吃饭。当然，佛吃不吃饭肯定是无所谓的，但在众生的眼里，佛也会如此示现，凡夫就更做不到彻底放弃世俗生活。但除了生活以外，我们还要有一个坚定不移的决心——走解脱道。在此基础上，哪怕念一句咒，就已经开始回头了，走一步是解脱道，走两步也是解脱道，走得越多，离解脱越近。依照我们以前的方式生活，不回头一直往

前走，就会离解脱越来越远。

说起来很简单，做起来也不是很容易。出离心比菩提心容易一些，所以我们先易后难，能做到的先做，释迦牟尼佛的方法也就是这样，不能把最难的东西先推给你，否则所有的人都会灰心失望，能做到的先做，做完以后再做其他的。出离心生起了，就修菩提心；菩提心有了，就修空性；显宗中观的空性了解以后，就提升到密宗大圆满的层次，这是最踏实的路。

虽然我讲的这些内容，是针对刚刚学佛的人而言的，但我想很多人还是需要的。让你们讲什么是出离心，什么是菩提心，你们多数人都会讲，考试能及格。但是在实际行动上及不及格？我想我不及格，你们及不及格？如果不及格的话，那我们还是需要实实在在地修。

前几年我讲了出离心和菩提心，去年又讲了很多空性的修法，今年又回到最基础的地方，像幼儿园的小朋友一样从头开始学。你们是不是有点不理解，但我认为这是需要的。你们可以想一想，自己是不是需要调整一下？在实际行动上，你们是不是把最基本的修法修好了？空性、大圆满离我们还很远，所以你们不要要求修最高的法。

我不给你们布置其他的作业，你们每个人都有很多文字上的作业，再不能多了。但是我也给你们安排一个作业，你们要认真地思考一下，这两年修行的进步是什么。过一段时间我要考试，考试的内容，就是问你们有没有菩提心，有没有出离心，在出离心、菩提心上面有没有什么进步、收获，内心深处有没有获得什么佛法的利益，这是修行人最基本的成就。

佛教徒的生活模式



作为一个佛教徒，究竟该怎么样生活，释迦牟尼佛早就给我们制定了一个模式，作为佛陀的后学者，无论在家人还是出家人，都应该遵循这个共同的生活模式。如果按照这套模式去生活，人生就会很有意义，此生也不会很痛苦，这就是佛教徒的生活模式。

一、不堕两边

那是什么样的生活模式呢？释迦牟尼佛在律藏里面对出家人说：生活不能堕两边。所谓“堕两边”，也就是指陷入两个极端。

中观也提到两个边，是指常见和断见。生活的两个边，是指太艰苦和不知满足的两种生活方式。

太艰苦的生活，就是故意过非常贫穷、非常困窘的生活。当然，这是对一般人而言的，像米拉日巴那样的少数修行人，贫穷对他们来说不但不是修行的逆缘，反而是修行的顺缘，但不是所有人都能达到这样的境界。作为一般的人，如果过得太贫困，经常为了生活

考虑太多，操心太多，就没有时间考虑出离心、菩提心、解脱等。虽然艰苦生活也许对有些人的出离心生起有一些帮助，但仅仅因为生活艰苦而觉得生活没有意义、活在人间没有意义并不是真正的出离心，这种人也不一定会去寻求解脱。真正的出离心，是要寻求解脱。日子过得苦也不一定有出离心，只有精通佛法并将其融入自心的人，才有可能具备出离心。所以，普通佛教徒的生活不必过得太艰苦，不能故意去过很苦的日子。

很多去过印度的人知道，印度有些外道的生活很艰苦——不穿衣服、不吃饭、不洗澡等，有各种各样的戒律，他们认为这样苦行就会获得解脱；有些外道非常崇尚五火——四周燃起熊熊大火，再加上空中的烈日。他们认为，修行人应该跳到五火中被焚烧，在肉体烧坏之后，就有可能得到解脱。

“因明”里面也讲过一个外道宗派的观点，认为精神和肉体都是轮回的因，其中任何一个受到破坏，都有可能解脱，可以摆脱轮回。

我们一定要清楚，这些都是错误的观点。

佛教认为，众生流转轮回的因不是身体，而是业力，如果业力存在，即使肉体一再地消失、完结也没有用！因为我们的阿赖耶识上留下了很多以前的习气，当这些习气成熟的时候，肉体随时都会产生。可以这么说，从山河大地、日月星辰，到众生的肉体，都是阿赖耶识的产物，就像唯物主义所说的精神是大脑的产物一样，只要阿赖耶识上有业力，再怎么折磨肉体，也无济于事，所以，释迦牟尼佛要求佛教徒不要故意去过艰苦的日子。因为无论多么艰苦，也只是自己痛苦而已，不可能从中看到解脱的曙光。

不可否认，如果不是不想过好日子，而是因为福报不够，没有条件过好日子，那是另外一回事。释迦牟尼佛不是说学佛的人不能贫穷，必须富裕，不是说穷人不会解脱，或过苦日子的人不会解脱，只是说没有必要故意去做穷人，不要故意堕入一个边，故意过贫苦的日子。

假如有些人本来经济很宽裕，却误以为生活富裕就不会解脱，必须吃苦才会解脱。佛就不赞同这些观点，佛陀认为，哪怕一辈子不吃、不喝、不洗澡，也不能获得解脱。

顺便插一句，有的外道又认为，在恒河里面洗澡可以获得解脱。这些都是没有根据的说法。身体上的污垢，不会使我们流转轮回。如果心里的我执、贪、嗔、痴的烦恼洗不掉，那外表洗得再干净，都跟解脱没有关系；如果真正要洗，也是洗精神上，也即阿赖耶识上面的污垢，只有洗掉这些污垢，我们才会解脱。

不少人看过米拉日巴的传记，他在山洞里没有吃穿，更没有条件洗澡。还有很多以前藏地的修行人也像他一样，是在艰难困苦中获得解脱的。很多人在知道他们的事迹后，就想当然地认为，想解脱就要过苦日子。

其实，真正的苦行，是要有耐心，有精进心，想方设法克服各种各样的困难，不畏艰险地认真修行，这才是苦行的意义。如果仅仅误以为不吃、不穿、不讲卫生就是苦行，就会解脱，那乞丐岂不是会率先成就了？

佛告诉我们，在不需要付出太大的代价和不太在乎的前提下，也可以过很富裕或很优雅的生活。

第二个边，也即第二种极端，是通过付出很多的代价或依靠不正当的手段，不知满足地享受奢侈生活。

为什么这是一个边呢？因为，除了极少数人以外，大多数人必须为奢侈的物质享受付出巨大的代价——时间、体力、脑力，所以佛认为不值得，修行人应该少欲知足。

少欲知足这四个字，是佛给我们制定的一个生活法则和原则。这四个字的内容有很多的层次——对米拉日巴那样的修行人，对一般的出家人，对普通的在家人，都有不同的解释。

对一般人来说，少欲知足这四个字并不意味着不能吃好的，不能穿好的，而是说不能太奢侈，应该过平常人的正常生活，该有的不能缺少，但不能欲望太强，以致超过一定的界线。

譬如，有些人认为，穿名牌衣服、开名车、住洋房等是身份的象征，高层次的人物就应该如此，这样在社会上就会很有面子。其实这些都是不需要的，佛说的奢侈就是这些。作为普普通通的凡夫，如果不懂得少欲知足，不知道控制自己的欲望，光是靠外面的物质来满足自己，是不可能的。因为欲望会没有尽头、无休止、无止境地无限膨胀，永远不会有满足的时候。任何人都有被人超越的可能。如果因为不甘落后而去奋斗，就会没完没了，一辈子都在物质追求当中虚度年华，直至生命结束。贪得无厌的下场，就是永远也不会幸福！

关于这些，我们每个人在日常生活中都会找到很多事例，无论是观察自己，还是观察其他人都一样，所以，少欲知足是很重要的。

二、理应遵循的原则

远离这两个边以后，真正的生活模式是怎么样的呢？在不同的时代、不同的环境，生活的标准是不一样的。佛认为，佛教徒应以自己所处时代的普通生活水平为准绳，既不要太低，也不要太高，佛认为这就是真正的正常生活。

这样一来，我们是不是从此以后就再也不挣钱了呢？可以挣钱，但要掌握好如何看待钱财的问题。无论是自己挣的钱，或者是修学菩萨道的出家人接受别人供养所得的钱，都要知道这些钱不属于自己，而是属于众生，自己只是帮众生把这些钱管理和分配而已，哪里需要做善事，就把钱送到哪里。

如果抱着这种态度，则即使是在家的修行人，也可以去挣超过正常生活水准以外的钱；如果缺乏了这种态度，则无论是出家人接受别人的供养，还是在家人去挣超出标准生活之外的钱，都违背了少欲知足的原则，故而永远都不会幸福。

三、金钱不是万能的

按照佛说的去做，生活、金钱都不会给我们的修行带来违缘；否则，假如不会协调解脱和生活之间的冲突，很多人就会迷惑困扰，掌控好这一点是很重要的。

美国《新闻周刊》曾经提出过一个问题："金钱与幸福，哪个更重要？"

大家想想，如果让我们回答这个问题，我们会怎么回答。

释迦牟尼佛早在 2500 多年前就回答了：幸福才是最重要的，金钱并不重要，仅靠金钱是不可能让人类满足并从中获得幸福和自由的。但大多数人却认为，没有金钱，就不会有幸福，金钱是决定幸福的关键所在。

当然，除了极少数人以外，一文不名的人当然不会觉得幸福，但是否很有钱就很幸福了呢？不是，金钱绝对不是万能的！

在一些贫困地区，物质极端匮乏，贫穷的人们与发达的物质生活之间有着很大的距离，人人都想摆脱穷光蛋的生活，都认为如果有钱，就可以解决一切。虽然每个人都知道人死的时候什么都带不走，但只是为了在走之前自己过得幸福一点，大家都会拼命地为之奋斗不息，力图拉近自己与优裕的物质生活之间的距离。

然而，当真正有一天距离缩短之后，人们的幸福指数并不会随着物质的发展而增长。比如说，在北欧等很多西方经济高度发达的地区，国民福利非常好，人们应有尽有，什么都不缺，但这些国家的自杀率却异乎寻常地高——据世界卫生组织 1994 年公布的自杀率得知，芬兰、瑞士、比利时、丹麦、瑞典等国的自杀率均位于世界前十位。对他们来说，金钱、物质等就不是像我们所想象的那样重要了。虽然大家都过着富裕的生活，但很多西方人却并不快乐幸福。这一切表明，物质财富与幸福快乐之间并不是成正比的。

美国《福布斯》杂志曾以美国最富有的 400 个人和另外 1000 多名中、低收入者以及穷人为对象做比较调查，让他们从 1 到 7 选出一个数字，1 代表“我感觉非常不幸”，而 7 代表“我感觉非常幸福”。

最后的统计结果显示，超级富翁们的幸福指数是 5.8；但是，在过去多年的调查中专家们还发现，居住在寒冷的北格陵兰岛的因纽特人的幸福指数也是 5.8；此外，肯尼亚的马赛人——生活在简陋肮脏的草棚内，没有电也没有自来水的一群游牧民族，他们的快乐指数同样为 5.8。

美国密歇根州霍兰市霍普学院的心理学家戴维·G·迈尔斯（David G. Myers）根据 2000 年美国人口普查的数据证实，“财富与幸福之间存在着一个有趣的矛盾。迈尔斯发现，自 1950 年以来，美国人均购买力增长了两倍。难道由此推算，美国人在 2000 年时的幸福感就应该是 1950 年时的 3 倍吗？尽管现在这代人的经济条件比上一代人好了很多，他们却没有感到幸福。事实上，美国年轻一代比他们的长辈更加焦虑。”

美国心理学家珍·M·图文齐（Jean M. Twenge）对 1953–1993 年间所做的 269 项研究指标进行了大规模分析，以测定当时儿童和大学生的焦虑程度。2000 年公布的分析结果表明，20 世纪 80 年代，美国儿童的平均焦虑程度，比 20 世纪 50 年代儿童精神病患者的焦虑程度还要高。

英国未来基金会的迈克尔·威尔莫特和威廉·纳尔逊在《复杂的生活》一书中指出：“在过去 50 年里，物质财富的极大丰富并没有使人们增加多少快乐。这是进步的悖论。今天的一代人比以前更富裕、更健康、更安全，享有更多的自由，但他们的生活却似乎更压抑……”

美国社会心理学家莱恩博士经过研究得出：在最近 40 年间，自

认“非常幸福”的美国人的数量一直呈下降趋势。一项最新统计还显示：在 1960–2000 年期间，按不变价格计算，美国人均收入翻了三番，但认为自己“非常幸福”的人却从 40% 下降到 30% 左右。在法国、英国和美国等经济发展较快的欧美发达国家，最近十几年间，精神抑郁的人数与年俱增。对此，莱恩解释说：收入水平与幸福之间并不是直线关系，而是曲线关系。在收入水平达到一定高度前，收入提高会增加幸福感；但当收入水平超过一定高度时，它的进一步提高未必会明显增加幸福感。

佛陀早就说过，金钱不是万能的！现在这句话已经被越来越多的事实所证明了。上述的数据很明确地显示，人类幸福感的来源不是物质生活。

每个人都在追求幸福生活，但又似乎都在经历不幸。今天，越来越多的人发现，即使拥有更多的物质与金钱，也不能保证会因此而获得更多的幸福。这些道理在佛经里讲得非常清楚，但西方的经济学家和心理学家现在才发现。

龙树菩萨在《亲友书》里面讲过一个比喻：“如麻风病虫蠕动，为得乐受皆依火，非但不息苦更增，当知贪欲与彼同。”麻风病人的皮肤下面有一种小虫，病发作的时候奇痒无比而且也很痛，很多病人为了减轻痛苦，就去烤火，不料小虫在受到刺激后，反应非常强烈，结果使病人更加痛苦。这个比喻，就是暗指人的贪欲。我们一直都认为，金钱会给我们带来幸福，然后拼命去挣钱，结果有了钱反而更不幸福。

另外，《亲友书》及其他论典当中也讲：“一切妙欲如盐水，

愈享受之愈增贪。”物欲及物质享受就像盐水一样，人越喝口越渴，如果不懂得少欲知足，无限膨胀的欲望就会使人越来越痛苦。

事到如今，很多现代人心里都划了一个巨大的问号：我们以前认为，经济发达以后，人就会幸福，但如今的事实怎么并非如此呢？这是实实在在的数据告诉我们的啊！这是不是说明，当有一天我们像西方人那么富裕的时候，会不会也一样不幸福呢？

过去西方的一部分哲学家也认为：金钱或物质生活是幸福的来源。从文艺复兴运动的时候开始，就有人这么说。比如，人文主义之父彼得拉克就扬言道：“我自己是凡人，我只要求凡人的幸福！”

启蒙运动的时候，法国机械唯物主义的代表人物，那个一直高喊“人是机器”的拉美特利也认为：人们的快乐和幸福是肉体器官通过感觉而得到的，他说：“幸福是不能依靠思想方式或感觉的方式的……如果在自己的思想中寻找幸福，如果想靠研究我们没有注意到的真理来寻找幸福，那就是在没有幸福的地方寻找。”

伏尔泰也认为：生理器官的满足，是人们追求幸福的根源和动力。

他们竭力反对西方宗教的禁欲主义，认为感官享受是追求幸福的动力，无论是法律或者宗教，都不应该阻碍人的欲望。

在这些思想的带动下，西方人拼命地挣钱，在奋斗了几百年以后，却发现有钱了还是不幸福，尽管有了名车、别墅，有些人还有了游轮、飞机，但精神上却异常空虚、颓丧、痛苦。时至今日，他们已经无计可施了。

英国伦敦经济学院的经济学家理查德·莱亚德（Richard

Layard）在《幸福》（*Happiness*）一书中指出，“自 20 世纪 50 年代以来，发达国家的人均收入已经翻了两番，我们拥有更多的食物、衣服和汽车，房子更大，中央空调更普及，有更多的时间和机会去海外度假，一周的工作时间更短、工作待遇更好，最重要的是，我们的身体更健康了，但人们没有因此而感到幸福。”

美国博士达林·麦克马洪（Darrin M. McMahon）花了六年的时间来研究幸福，他应用了大量的历史资料，以及人类现实生活中的经验作为参考，写了一本书，叫做《幸福的历史》，其中指出：美国男性和女性的平均寿命在 1900 年为 46.3 岁与 48.3 岁，到了 2000 年已升至 74.1 岁与 79.5 岁……然而，如果从这样的资料就推论西方人因为物质与科学进展而愈来愈幸福，却是错误的想法。自 1950 年以来在美国所做的详细调查显示，美国人认为自己“幸福”的人数比例一直维持在 60%上下，认为自己“非常幸福”的比例却从 7.5%下降到 6%。此外，单极型忧郁症比例也似乎大幅升高。

书的结论中写道：“过去数千年来驱策着西方文化的那种渴望与追寻，那种崇高的不安，显示了人类只要维持着凡俗的身份，就永远无法知道某些事情，永远无法回答某些谜题。极致幸福的圣杯就是其中之一。如同神话里盛过基督宝血的圣杯一样，极致幸福也可能只存在于我们的想象当中，一个救赎的圣物，一只装盛我们痛苦的容器。”

所有这些结论，都是人类历史活生生的数据和经验告诉我们的。

佛教不排除轮回里存在相对而暂时的幸福，但不认为有绝对的幸福，总的来说，痛苦的比例占了绝大多数，这个观点也许现在我们可以开始接受了。但肯定还是会有很多人觉得，没钱的人痛苦，

而有钱人不会痛苦，但上述事实已经说明，金钱可以给人类带来幸福的想法是错误的！

我为什么要说这些呢？这就表明，只要我们按照释迦牟尼佛规定的生活方式去做，就能过上比较幸福而有意义的生活。

当然，如果温饱不能解决，那也不会幸福。但是，当生活水准达到一个标准以后，就一定要少欲知足，假如那时候还不知道少欲知足，就永远也不会幸福！

西方人经过了几百年才发现，以前追寻幸福的方法是错的。我觉得，也许再过一百年左右，全世界的人都会有这样的想法，最后都会不自觉地走到佛引领的这条道路上来，因为只有这条路才行得通，只有这样才会获得幸福。原来那种只有物质才能让人幸福的想法与说法，在今天看来，似乎是一个死胡同了。一方面人类自己不会幸福，另一方面，大自然也不允许我们过这样的生活，没有那么多的能源，地球供养不起，人类别无选择，都要走这样的路！所以，只有懂得怎样生活，才会在轮回当中获得相对的幸福。

四、信仰——幸福的来源

另外，据一些调查数据显示，在其他生活条件完全一致的情况下，有信仰和没有信仰的人幸福感是不一样的，有信仰的人的幸福感会远远超出没有信仰的人的幸福感。

这是为什么呢？一方面，是因为有信仰的人可以在混乱的社会当中，找到自己的定位和身份，在精神上有一个依处，明确了

生存的目标；另外一个最重要的，是有信仰的人会适当地控制自己的物欲，多多少少地知道物质不可能给人类带来最终的幸福，他们的欲望相对来说不是那么严重，因而相对比较幸福。

五、幸福的途径

我以前也说过，释迦牟尼佛不但在空性、无我、光明这方面是超凡绝伦的，仅仅在追求世间的暂时幸福方面，都是无可比拟的。只有佛陀的思想，才是跨世纪的伟大思想。

以后我们要尽量地过这样的生活，只要有车开就可以了，不一定要有名车；只要有表戴就可以了，不一定要有名表；只要有衣服穿就可以了，不一定要有名牌……少欲知足当然不是叫你不要穿衣服，不要吃饭，那是不可能的。

戒律有一个不能逾越的原则，就是不能要求凡夫去做他做不到的事情。佛陀非常透彻地了解凡夫的心态，凡夫什么可以做到，什么做不到，他很清楚，所以佛不会有过分的要求。他不要求所有人一定要过艰苦的日子，而是希望大家控制自己的欲望，把时间节约下来，去做更有意义的事情。如果没有这样做，首先我们永远也不会幸福，其次我们永远也做不出有意义的事情。在这一点上，大家务必要三思！

《亲友书》中有个偈颂是这样说的："佛说一切财产中，知足乃为最殊胜，是故应当常知足，知足无财真富翁。"佛陀谆谆告诫后人：在所有的财产中，知足少欲是最为殊胜的，所以应该恒常知足少欲。知足的人即使没有财产，也是真正的富翁，因为

只有这种人才能获得究竟的大安乐。

《环球科学》杂志2007年第4期中有一篇文章，题目是《如何变得幸福》，文中指出："①不要专注于目标；②抽空当当志愿者；③习惯适度；④争取满足；⑤练习活在当下。"其中也没有说要挣很多钱、穿名牌、开名车……可见我们以前的观念都陷入了误区。

释迦牟尼佛非常了解物质、金钱与人的欲望之间的关系，没有钱的时候，人是什么样；如果有了钱，人的心态会发生什么样的变化，所以他才给我们量身定制了这样的生活模式。

凡夫却不知道自己的心态会发生什么样的变化，它的趋势会向哪个方向发展，只认为物质生活会带来幸福，因为我们今生没有很多钱，没有当过超级富翁，虽然前世当过，但早就忘了，所以对物质没有一个真正确定的定义。当物质生活跟我们有一定距离的时候，多数人会向往物质财富，认为只有金钱才是消灭一切苦难的万能解药。

真正有意义的是什么呢？这个问题只有到佛教里面去找答案。其他诸如哲学等世间学科根本无法回答这个问题。他们往往认为，人死了以后什么都没有了，他们的人生意义，就是及时行乐，趁着活蹦乱跳的时候，要抓住当下，尽情享受，然而，尽管在追求享乐的过程中，浪费了自己的生命，消耗了大量的能源，破坏了生存的环境，结果还是不幸福。

这是为什么呢？就是他们寻找幸福的方法出了问题。

对多数人来说，了知这些是有很大必要的。继续追求物质生活？还是换一种更有意义的活法，这对我们的人生去向具有十分重大的

意义。

得到这样的人身，听到殊胜的佛法，还有一定的时间去修行，这是我们极为难得的一次机会。除此之外，世间的任何其他东西都不会如此难得，不要说世间人很羡慕的名利、财富等，哪怕是珍贵无比的如意宝，我们前世都曾经拥有过，将来也一样会拥有，但这些东西并没有给我们今天留下任何好的结果。

我们一定要知道，就像汽车的用途不是燃烧燃料而是运输，燃烧燃料只是汽车的“生存方式”，在消耗燃料的同时，汽车也要管运输一样，人的用途也不是吃喝玩乐，吃喝是人类的生存方式之一，但不是人类生存的最终目标。

什么是人类的最终目标呢？对没有信仰的人来说，这个答案永远也找不到；但作为一个佛教徒，我们要做的，就是珍惜现有的机会，好好地修行，更好地服务一切众生！

如何做一个标准的居士



讲法和听法的目的，都是为了让大家能有一点进步和收获。如果没有收获的话，讲再多也没有用，因此，此处我还是讲一个最基础、最简单的知识——如何做一个标准的居士。

你们也许认为：“喔！这个很简单，我都做了七八年、十几年的居士了，这有什么好讲的？”但是，虽然当了七八年、十几年的居士，究竟是不是一个标准的居士，这就不好说了。所以，讲讲“如何当居士”“如何培养出离心”，还是有一定必要的。

也许很多人会有点失望：“唉！又讲出离心，我都听腻了，没有什么值得听的！”但我认为，对我们这种人来说，出离心比任何修法都重要，菩提心就更不用说了。虽然空性的修法、大圆满的修法很重要，但任何事情都有一个过程，若按照它的程序去做，则会有所成就。如果程序、次第乱了套，就不会有什么结果。同样，佛法的修法也不能乱了套。所以，我们有必要继续巩固基础，更何况有些人甚至连基础都没有打好。如果基础都没有打好的话，就更不存在什么巩固不巩固的问题了。所以，我们还是有必要反反复复地讲出离心。

难道反复地讲就会有出离心了吗？不是，讲了以后还是要去修。等大家基本上有了出离心和菩提心以后，才可以讲其他的法。有没有出离心和菩提心，不是由其他人去判断，而是由我们自己去判断。

下面转入正题，讲一讲关于居士的问题。

梵文的居士一词，读作“　　　　　”。中文翻译为“邬波塞迦”或“优婆塞”，二者实际上是一样的。“邬波塞迦”是什么意思呢？“邬波”就是亲近、接近，或者恭敬的意思；“塞迦”的意思是善业、善法、善。翻译为中文，就是亲近事。本来“事”的意思很广，包括事业、事务等，但此处是指善法、善事。“居士”的意思，就是接近、亲近善法。善法究竟是什么呢？从小乘的观点来看，是指阿罗汉。居士就是亲近阿罗汉——还没有成为阿罗汉，是预备的阿罗汉。但我们有没有预备，那还得看看够不够标准，够不够资格。如果是一个具格的居士，那就可称为预备阿罗汉。

预备阿罗汉需要具备什么样的条件呢？

我们就从三个方面简单地谈一谈：第一个是居士的见解；第二个是居士的修法；第三个是居士的行为。有了见解、修法、行为之后，自然就有了果。小乘的果就是阿罗汉；大乘的果就是成佛。此处我们不讲果，只是简单地讲讲居士的见解、修法和行为。

一、居士的见解

居士的见解可分为三个层次。

（一）最低的见解

最低层次的见解，就是需要有世间的正见。世间正见有两点：第一，深信轮回，即深信轮回、前生、后世都是存在的；第二，深信因果。这两个叫做世间的正见。从见解的方面来说，这两个就是标准居士的最低见解。如果具备了这两个世间正见，就可以说我们在见解方面已经达到了最低层次的标准。

虽然这是最低层次的见解，但佛也说了，任何人具有这样的世间正见，则此人于千世中不堕恶趣。千世是什么概念呢？现在就是我们的第一世，然后第二世、第三世……一直乃至千世。这是佛亲口说的，所以很重要，它是我们整个修行见解的基础。

1. 深信轮回

生命轮回是佛教当中的一个极为特殊的课题，虽然其他宗教也曾提到，但都不及佛教那么完整。在轮回方面，佛教已形成一套完整的学说，所以，在居士的标准见解中，第一个就是深信轮回。关于这方面我不多讲，虽然我们以前并没有专题性地讲过轮回，但世间也有很多有关前世今生方面的书籍，你们可以参考。下面就简单地谈一下轮回。

首先，我们谈谈人死了以后是什么样的状况。从外表上看，人死了就是一具尸体，没有呼吸、没有心跳。所以，医学上判断死亡的标准，就是心脏不跳动，没有脉搏，没有呼吸。但从佛教的观点来看，这些只是最初步的死亡阶段，还不是真正的死亡。人活着的时候，可以感觉到他的呼吸、心跳。死亡开始的时候，首先消失的

就是这些，但实际上他还没有死亡，有些人在心跳停止了以后，还可以继续活两天、三天、四天。以医学的观点来看，在大脑细胞死亡以后，人就没有办法再活了，但这个说法已经被推翻了。被谁推翻的呢？并不是经由辩论推翻的，而是被一些现实的、活生生的东西推翻的。

什么东西具有这么大的说服力呢？就是让自然界或者让事实说话，这是最具说服力的。因为很多人“死”了以后，经过两三天又苏醒了，虽然医学上界定的所有死亡标准都具备了，但“亡者”还是复活了。现在这种情形到处都有，其实佛经上面早就记载了，包括显宗、密宗都描述过这种情形。

在世俗人的心目中，死亡是一件很简单的事。其实不然，人死了以后还要经过很多很复杂的过程，我曾经简单地讲过一个“中阴的窍诀”，再进一步讲的话，就是密宗的“中阴解脱”，这个我们暂时不讲。我想让大家知道的，就是在人死了以后，他的意识还会继续下去。

在没有身体支撑的情况下，人的精神或者意识永远都不可能独立。即使在中阴的时候，都有一个意身——就像做梦时候的身体一样。

人死了以后，肉体和意识就分开了。那个时候，在亡者的肉体上立即就分出一个身体，一个非常透明的身体——意形身，简称意身。它是意识的载体，众生在中阴漂泊直到投生之间，一直依靠这个身体。投生的时候，不论投生为畜生还是人，意身和意识二者都会一齐前往。所以，前世的很多信息就会带到后世去。

现在这种情形到处都有，最近我也看见过几个例子，这是千真

万确的事实。如果没有证据，我们也不会说，我们绝不可能瞎编一个故事来骗众生。佛教徒是最客观、最实事求是的。包括佛所说的话，如果不符合现实，文殊菩萨、无著菩萨等论师都会加以解释，说明这不是佛的真正的意思。当然，佛不可能有错误，这些不了义的话都是度化众生的一种权巧之说。既然佛的话都要这样解释，我们就更不可能无中生有，瞎编乱造一个故事来欺骗众生。

一次，在某县城附近，有一个判了死刑准备枪毙的犯人，正押往刑场的路上，刑车发生故障而不得不停了下来。

当时，附近一所寺院的活佛和一个女人正好路过，看到了这个死刑犯——他被绑在车上，旁边还有很多士兵。那个人看了看他们两个，然后笑一笑。

不久，这个女人怀孕了，几个月后生下一个小孩。小孩一生下来，脑后无缘无故就有一个伤疤，别人一用手指去碰，小孩就会痛得大哭。当这个小孩长到两三岁刚刚会说话的时候，他就说出那个死刑犯的名字，并说自己就是那个人。他自幼就非常怕警察，现在这个小孩长大了，他的后脑勺已经没有伤疤，但这一块头发却是白色的，到现在都是这样。对于前世的很多事情，他都记得清清楚楚。

前世特征移转到后世的例子，在国外也有很多。国外出现这种情况时，很多人就会到警察局去查前世那个人的档案——被枪毙时子弹射击到哪个部位等，这些全部有记录。核对以后，一个个都被证实了。

前世枪毙时身上留下的伤口，为什么会移转到后世的身上去呢？关于这个问题，全世界只有佛法才能够解释清楚，其他无论是宗教

也好，哲学也好，科学更不行，没有一个学说能够说得清楚。大家都知道，研究一个课题，要花很多的人力、物力、财力，所以必须要有个交代，否则不敢去做这个实验。很多的科学、哲学在面临这个问题的时候,都只能搁置一边不管。因为很多研究者知道说不清楚、解释不清楚，一定会失败，所以他们不敢追究下去。

佛教怎么解释这种现象呢？很简单。现世肉体上面的特殊标记，是通过前世死的时候出现的意形身这个载体，而把很多前世的信息带到下一世的。比如说，我们用无线电话的时候，发话人说的话是一段声波，声波可以转换成电磁波，电磁波可以传到对方的手机里，又再把它转成声波。接听者听的时候，发话者讲的所有讯号全部听得一清二楚。这是谁传过来的呢？在发话者与接听者中间，有一个肉眼看不见、实际上却存在的东西，是它在传递这些声音。

意身不是血肉之躯，而是意识的产物，就像幻觉一样。虽然现在我们看到的这个身体是最粗大的，但是，通过密宗的一些修法，可以让这个身体变成跟意身差不多的身体。这种身体不会生病、没有死亡……这就是密宗里面讲的金刚身。

我认为，用一些现代科学发现来解释这些现象，可以解释得比较清楚。比如说，我们现在眼睛看得到的光和物体是很粗大的。当这些光降到一定水平，或物体划分为细小的微尘时，就成了不可见光或不可见的微粒，但实际上它是存在的。在这个宇宙当中，存在着很多不可见的东西，只是以前的人没有发现而已。

我们的身体也是这样。我们现在的身体没有经过加工，是一个很粗糙的东西，有衰老、病痛、死亡……但是一旦通过修法，这个

身体也可以降到不可见的地步。这个问题暂时不讲，此处我们要讲的，是中阴的身体。在前世与后世两个肉身之间，依靠意身这个灵魂的载体，可以把前世的很多信息带到后世。所以，前世身体上的很多东西都会在后世的身上出现。

最近我又看到另外一个例子。在某寺院附近有一个孩子，一生下来他的肺、气管就有问题，呼吸的时候，气管里发出呼呼的声音，属于先天性的肺病。他今年才四岁，在他刚会说话的时候，他就说出一个人的名字，并说自己就是那个人。同时，小孩非常清楚地记得那个人生前的很多生活细节。

那个人是怎么死的呢？他得了肺炎，就在医院里面死的。前世那个人得肺炎而亡，后世这个小孩又有先天性的肺病，两者之间到底有什么关联？无因无缘是绝不可能的。任何一个事物都有因有缘，无因无缘的巧合是最束手无策的解释。说不通的时候只能说，这是巧合，这是偶然的现象，没有什么关联。但这些并非巧合，都有一些因缘，只是我们没有看到而已。

这些情况的发生也不是局限于藏地。如果仅仅发生在藏地，那就会说，喔，藏族全民信佛，这些事肯定是捏造出来的。事实并非如此。如今，连西方都有很多诸如此类的案例。现在我们不是凡事都效法西方吗？再加上现今是个信息爆炸的时代，每个人都能很轻易地得知全世界的信息。我们不能像以前那样，很轻率地用一句话就全盘否定，这是迷信、骗人的。事实上，现在这些问题的确令很多科学家感到头痛不已。

最近我看了一本名为《走进真实》的中文书，策划者召集了全世界 55 位一流的科学家、哲学家、基因学家等进行广泛的研讨，并

作了一个系列电视报道。其中就提到了很多目前比较先进的概念，但讲得不是很清楚。有很多科学家都对以前的很多说法表示怀疑，因为这类的例子、数据太多了，而且全是活生生的事例。科学讲的不就是数据嘛！数据不仅仅来源于实验室，在人们生活的周遭，处处充斥着数据。像前述的这些实例不也是数据吗？我们理应把这些也纳入研究的范围。

以前我也说过，通过很多数据，现在我们愈发感觉到佛的轮回学说、宇宙观或者世界观，才真正是跨世纪的思想，它一直都遥遥领先于科学之前，从未曾落后过。我在这里讲，基本上大家都认同，但这不是仅仅让佛教徒承认的，包括有良知的非佛教徒，也应当承认这一点。

当然，承认不承认是主观的、个人的问题，最重要的，是客观的证据。既然国内外都有很多类似的例子，我们总不能都用一句“巧合”来搪塞吧？哪有这样的巧合——后世的小孩不但身体上有特殊的标记，而且清清楚楚地记得前世那个人的很多其他人根本不可能知道的生活细节。在全世界所有的学说、逻辑当中，只有佛能够用生命轮回的理论来解释这些现象。所以，作为居士，首先要相信生命轮回，这是居士的最低见解之一。

2. 深信因果

佛告诉我们，普通人最好不要去观察因果，因为普通人观察因果不一定能得到正确的答案，并会对因果产生怀疑从而导致痛苦。包括有神通的人，也只能看见一部分因果。有些外道也有神通，虽然他们的神通有局限，不像佛那样广大、全面，但他们也有一些神通。

这些外道通过有限的神通观察到，一个一生当中都行善的人，死后却堕入恶趣——地狱、饿鬼、旁生道。他们由此推知，因果是不存在的，如果因果存在，一生都在行善的人，死后就不会堕恶趣。所以，他们就生起邪见，认为因果不存在。有一部佛经专门讲外道的这些错误。他们究竟犯了什么错误呢？

以前我们就讲过：因果不是今天做，明天就成熟；或者是这一生把种子播下去，下一世就成熟。因果中间有可能会间隔很长很长的时间，即使有神通的人，也只能知道一个片段，而不能完全了知因果。如果通过其他的方法来观察，就更加困难了。一般人只能间接地了解因果，想要直接去了解的话，除非是有很深广的神通。

如此说来，我们是不是没有办法证明轮回、因果的存在了？办法是有的。比如说，科学家要研究一个很细微的粒子，他首先需要一个电子显微镜之类的仪器，光靠眼睛是没有办法的。同样，法称菩萨在因明的《释量论》中就讲到，在观察因果的时候，由于我们的眼睛看不到，耳朵听不见因果的存在，所以，我们首先就得依靠佛的语言。但佛可不可靠呢？佛说的会不会有什么漏洞呢？因此，我们首先要证实佛说的绝不可能有错误。具体的证明过程，在《释量论》《量理宝藏论》里面都有。

因明里面讲了很多很多推理的方法，但最关键的核心，就是要证明佛说的话是可靠的。如果我们佛教徒都认为，喔，佛说了算，佛说了不需要观察的话，那就没有必要读那么厚的一本书了。

因明里面没有信仰的成分，就是针对一个完全不相信佛的人（当然在文化层次上肯定要有一定的水平），面对面、实事求是地讨论若干问题。因明里面的“因”，就是指证据或者数据。因明只讲因

和数据，不讲信仰。通过一步步的推导，最后证实——佛说的不会有问题，不会有错误。只不过在有些时候，针对某一类众生的想法，佛也会说一些适应他们的话，这是由闻法者千差万别的文化背景、思想状况等所导致的，是度化众生的一种方法。佛自己也说："你们不能认为经书里面的内容百分之百都是正确的，有些不符合现实，是我故意这样讲的。"

除此之外，佛真正说的了义之法，即使到现在都找不出任何瑕疵。多数现代人认为，在 21 世纪，科学等各方面的进步和成就已经很了不起了。但是直到今天，我们有没有发现佛说的话里有任何一个错误？没有。佛的人生观、世界观等，一直都走在科学的前端。科学和佛法相比，反而有一定的距离，至今仍远远落后于佛教。这不是我在信口开河，只要是公正的地方，无论任何一个场合，面对科学家也好，哲学家也好，我都敢说这种话。

虽然了解因果的最终方法是这样，但我们也可以侧面地去了解因果。比如说，同样聪明的两个人去做同样的事情，有同样的条件、同样的关系，但结果一个人成功，另外一个人不成功。这是什么原因造成的呢？很多人会说是巧合。但是不是巧合呢？佛说，任何一个事物的因，都有近因和远因：远因发生在久远的时空；近因则发生在当下。

比如说，我们今天生病了，这个病的来源有可能是一万年前或者几千年前的某种原因，这个叫做远因，我们看不见；近因则是现在我们不讲究卫生，或者是饮食失当等种种客观原因。远因和近因的结合，导致了我们的生病。现代人往往只看近因，而忽略了远因，所以很多事情都解释不清楚，仅仅从物质方面解释，就有很多事情

现在没有办法证明。随着科学的日趋发达，以前很多学者的理论，比如我们熟知的牛顿的很多理论都已经被推翻了。由于科技不断地跃进，不少的学说都无法逃脱被超越、被推翻的命运，但为什么千百年来独有佛的学说屹立不动呢？

因为佛是证悟者，已经攀上智慧的圆满顶峰，由制高点向下俯瞰、往下解释这些事情，所以佛法就不需要什么改革，也不会有什么革命性的新发现，佛法永远不会随着时间的推移而被淘汰。科学等世间学说确实有这种需要，因为它是由低处往上走，从无到有，越来越好，一直都是向上发展的。第二个相信因果的主要依据就在于此。

除了佛的语言以外，是不是根本没有办法证明因果的存在呢？也不是。还是有的，但最主要的是，佛告诉我们，一个凡夫去观察因果存不存在，他最后是得不到结论的。比如说，在没有任何仪器——电子显微镜等的情况下，想看看原子以下的粒子，比如说质子、中子、夸克等到底存不存在，我们的眼睛能找到答案吗？不可能的，反而，如果我们过度地相信自己的眼睛，我们会认为：喔，我的眼睛看不见，哪有什么质子、中子？哪有什么微粒的运动？物体是静止的，我明明看到它是不动的。哪有什么运动的电子？这样就想当然地否定了微粒及其运动的存在。西方哲学在两千多年当中一直有这种观点，后来慢慢有了电子显微镜等，利用这些科学仪器就可以看到事实的真相，所以很多人才相信了。当科学知识和常识发生冲突以后，科学必须通过仪器与研究成果把常识推翻，之后才能建立一个比较理想的见解。

同样的，我们需要的不是仪器，而是逻辑与推理方式。因为现代人非常傲慢——过度地相信自己的眼睛、鼻子等器官和仪器。眼

睛传给自己的任何一个信息，都无条件地相信。眼睛说是白色，就认为是白色；眼睛说是红色，就认为是红色。问题就出在这个上面，这种思想把我们束缚了。我们一直都认为，我的眼睛看得见的才有，看不见的就没有，就是神话故事。如此一来，我们的思想就得不到解放。

佛法也要用“解放思想”这个词，谁要被解放呢？凡夫要被解放。因为凡夫过度地相信自己的眼睛、耳朵，所以看不到世界的真面目，看不到时空的真面目。现在我们要推翻的，就是自己的眼、耳、鼻、舌的见解，以及所有世俗间的见解。因为今天我们在讲最低层次的因果，所以没有必要讲这么深。现阶段，我们就是要相信佛的话，相信因果是存在的。不能凡事都轻率地归结，这个是巧合，那个也是巧合。反正自己说不清楚的，都是巧合。这样一味地固执己见，就根本看不到事实的真相。

任何一个事物都有近因和远因。比如说，这个手表的近因，是手表制造厂工匠的手艺。但它最终还是要回归到我们的意识，只有意识的习气爆发的时候，才会出现手表，这就是远因。但我们只能看见它的近因，至于远因，谁肯承认这个手表是从我们的心里产生的呢？如果一提到这个，大家就认为是唯心主义。其实不是唯心主义，理由我以前讲过了，今天就不再重复。

佛法跟基督教等其他宗教最大的差别，就是在任何一个问题上都要有强有力的、实实在在的证据或者数据，有了以后才可以接受，否则就不接受。所以，中国的有些老一辈学者曾经说过，我们对佛法的信任不是迷信，而是智信。说得很好——不是迷信是智信，由智慧产生的信心。

但基督教却不是这样，从它有史以来，没有一个人能够真正证明上帝的存在，但基督教还是要求信徒必须无条件地相信。虽然爱因斯坦、费曼等世界著名的科学家都说了，科学没有办法推翻上帝的存在。但仅仅科学不能推翻就能成立了吗？不是。你自己应该提出一个证据来说服人，人们才能相信。仅仅是科学不能推翻，就可以承认了吗？当然不可能。这就是佛教与基督教不一样的地方。

很多人觉得平日念念佛，在观音菩萨的圣诞日、佛的圣诞日，背着一个罗汉包到庙里去烧烧香，手上戴一串佛珠，这就是居士了。实际上不是这样。难道背一个黄色的罗汉包，手上戴一串念珠就是阿罗汉的预备了吗？当然不是啦！要想变成阿罗汉的预备，就得从见解、修行、行为上全方位地与众不同。所谓与众不同，当然不是说我们已经是佛菩萨，而是说要跟一般的凡夫有所不同，至少在认知上有些不同，这才可以说是接近善事。这是居士最低最低的见解标准，再没有办法低了，如果再低的话，就没有什么见解了。

我们具不具备这些最低的见解呢？在任何时候，我们都要问自己：第一，我有没有深信因果；第二，我有没有深信轮回。如果没有，就没有居士的见解了。

佛说，见解就像人的眼睛，修法和行为就像人的脚。先用眼睛看，然后脚跟着走。如果眼睛看不见，那往哪里走呢？怎么样走解脱道呢？解脱道在哪里我们都看不见，就像盲人一样，那怎么走路呢？所以，没有见解一切都免谈。如果连最低的限度都达不到的话，就根本不是居士，至于修法就更谈不上了。

佛法不像世间的知识，世间的知识不一定用得上。比如说，如果我们在大学里读一个专业，以后再改行的话，说不定整套知识都

用不着了。佛法不是这样，学到的就要去用，如果不用，学了也没有价值，等于没有学。我们讲佛法，就是要讲修行、见解上面的体会。如果要谈有没有进步，也要从实际的体会、实际的经验上去观察，这是很重要的。

（二）中等的见解

中等的见解是什么？中等的见解就是中观的空性。此处不是指证悟中观的空性（能够证悟当然更了不起），而是指能够了解、理解中观的空性。比如《中论》《入中论》等中观论著中讲到的空性、无我，或者没有那么广的，诸如我以前讲过的麦彭仁波切的人无我的修法、法无我的修法，还有《心经》等比较简略的空性。如果有空性的见解，就是中等的居士见解。

所有的佛教术语，都有严格的意义。按照严格的梵文意义来解释，“见解”不是指一个模糊的观念，而必须要有坚定不移的信念、深信不疑。比如说，对无常有坚定不移的认识，认为每一个事物都是无常，绝对是无常，没有一个例外。有这样坚定不移的信念，才叫做见解。其他的概念都不叫见解，而只是一个概念。

总结一下刚才的内容，就是说，我们对轮回有没有坚定不移的认识，对因果有没有坚定不移的认识。如果有的话，那我们至少具备了最低层的居士见解。如果不但具备这一点，而且在此基础上对人无我、法无我、空性也有坚定不移的认识。虽然还没有真正证悟，但深信不疑，认为任何一个物质都是空性的，这是不容置疑的。有这样坚定不移的认识，就是空性的见解，也是中等的居士见解。

证悟和见解有什么差别呢？佛教认为，坐禅时候体会到的感觉，一般不叫见解，而叫做证悟或者智慧——无我的智慧、空性的智慧。从禅定中出来以后，平时在日常生活当中也有这个观念或认识——毫无疑问，一定是空性，一定是无常，这一般不叫智慧，以智慧和见解来区分的话，就叫做见解。

证悟和见解我们都需要，如果不信因果，又怎么会信因果不虚呢？如果不信轮回，连轮回自身都站不住脚了，还谈什么下一世、轮回痛苦等呢？都没必要了。所以，人身难得、死亡无常、轮回过患等，都建立在此二者的基础上。

中观的证悟和见解也是这样。如果能在坐禅的时候深深地体会到空性，就叫做证悟。

“体会到”是什么意思呢？比如说，头疼的时候，这个疼是什么样自己能亲身感觉到，这不是书本上写的——因为什么神经、什么细胞出了什么问题，有什么样的反应，就称为疼——现在不需要书就完全能感受到痛，这就不叫见解，而叫证悟。从这个状态当中出来以后，在我们的心里还会留下一个非常深刻的印象。虽然我现在没有刚才的体会，但是，在我坐禅的时候，深深地体会到一切法都是空性，所以，现在我看到的这些东西就是空性。有这样坚定不移的信心，就叫做空性的见解。空性的见解与空性的智慧，这两个要分清楚。

中等的居士见解，就需要有这样的境界。大家有没有，自己去观察。如果中等的见解没有，下等的见解也没有，从佛法、修行上来说，就等于没有眼睛；如果有下等的见解，虽然目前还没有空性的见解，

那就还没有完全失明，我们的眼睛至少能看见一点东西，虽然不是看得很清楚，但是能看见一点点。

（三）上等的见解

上等的居士见解是什么呢？就是光明如来藏和密宗的见解。密宗的见解我们暂时不讲。密法认为，一定要有基础才可以听密法；没有基础，听了也没有用。所以此处就不讲了，以后再说。

其实，我以前讲过的那些空性修法，我认为就是密宗的观点、密宗的境界，至少是密宗境界的一部分。你们一定认为密宗有什么与众不同的东西，一直要求我讲密宗，如果真的有一天我讲密宗的话，到时候有可能你们会失望的。你们会发现原来也没有什么别的东西，以前讲的那些就是密宗，只是改了一个名字而已，其他没有什么不同。只是你们自己不相信，没有修；如果修的话，这个证悟就是密宗的证悟。如果有密宗的观点或见解的话，这就是居士最高的境界，最高的见解。

没有一本书里分过什么居士的下等见解、中等见解、上等见解，上、中、下是我分的。我为什么这样分呢？我是根据佛的一转法轮、二转法轮、三转法轮的核心内容来分的。

一转法轮基本上讲的是轮回、因果等，如果你们有这种见解，就是低层次的见解；二转法轮主要讲的是无我、空性，如果你们有无我、空性的见解，就是中等的见解；当然，密宗是所有佛法里面最高的境界，证悟了密宗，再也没有更高的境界了。

居士的这三种见解大家有没有，你们一定要反省一下。如果没有，那以后到底要不要当居士？想当的话，要怎么样当？凭什么来当？这很重要。我们不是靠外表，而是靠内心——内在的修行、智慧等来当居士。在外表上，我认为你们还是要和普通人一样，不要脱离“群众”。你们都要上班，单位的同事怎么样，你们就怎么样。除了一些原则性的问题不能跟他们同流合污以外，其他方面尽量顺应大众，这样别人可能会开心一点。如果整天背一个黄包包，拿一串念珠，拒人千里之外的样子，只会让别人避之唯恐不及，我们没有必要这样。在内在、精神上与众不同就够了。

以前很多人认为，精神是不值得考虑的，物质才是实实在在的，精神没有什么研究价值，从而忽略了精神。其实并非如此。在量子物理当中，精神占了很重要的地位。你们翻一翻量子物理的书籍，看看德国物理学家海森堡是怎么说的。我上个月见到一个美国博士，是在大学教佛学的。他说，当我怎么讲都讲不通唯识宗的时候，我就跟学生说：“就是海森堡说的观点。”海森堡的说法比较接近于唯识宗，但唯识宗并不等同于海森堡的观点。

科学家们已经认同，越进入微观世界，精神就越有地位。现在谁再像以前那样说“精神算什么，它只是大脑的产物”之类的话，就已经不可能再占据什么统治地位了。所以，精神是最关键的。打个比方说，一部电脑要做一件事情，全靠软件程序；同样，一个人要做一件事情，不论修行也好，做世间法也好，全都是精神在推动。如果没有精神，人不就死了吗？所以，精神是非常非常重要的。

以上是居士的三个见解。

二、居士的修法

（一）戒律

居士的修法，是从守戒开始的。守戒也是一种修行，而且是最关键的。

我碰到过很多的居士，虽然已经皈了依，他们也自以为当了好多年的居士，但居士五戒还没有受，这是不合理的。要当居士，就要有戒律，这是最关键的。

比如说，要在墙壁上画画，墙壁是最关键的，没有墙壁就根本没有办法画画。同样，戒律是所有修行、智慧的基础。虽然戒律有很多的层次，但我们不能连一个戒律都没有，只要有一些自己能够持守的戒律就可以了，不是说你们统统都要守出家戒。如果没有戒，就不算真正的居士，所以要守戒。

很多人一听守戒，就觉得非常害怕："哎呀！一守戒很多事情就不能做了，好可怕！"其实并不是这样。大家都知道，每个国家都有法律，法律实际上也像戒律一样，是控制一些人疯狂行为的手段。但却没有人说国家不应该有法律，有了法律以后就不自在、不自由了，这个太可怕了！大家都认为法律是需要的，没有法律的话，这个社会就乱套了。比如说：如果没有交通规则，在人口拥挤、车水马龙的大街上就会交通拥堵甚至发生交通事故；因为有了规则，我们才可以比较顺利地上路。戒律也是一样，对一个修行人来说，守戒是必不可少的第一步。

（二）四个外加行

修行首先要修什么呢？就是修四加行。这是最关键的。

你们知不知道波音 747 飞机有四个发动机，每个发动机有八万公斤的推动力，总共是有三十二万公斤的推动力。有了这么大的推动力，它才可以承载那么多东西。如果一个发动机不行了，三十二万公斤就减少了八万；两个发动机出了问题的话，就只有十六万公斤的推动力；如果三个发动机不行了，而飞机又在青藏高原上空飞行的话，飞机就有可能会撞到山上。你们好好想想，如果飞机在地面上没有这四个发动机是什么状况？肯定飞不起来；如果在空中四个发动机同时没有了是什么状况？飞机一定会坠落下来的。同样，倘若没有四个加行，就没有推动力了。推动力把我们推到什么地方？就是推到解脱道上面。所以，我们一定要修四加行。

现在有些地方的某些人在传授佛法的时候，居然给一些居士说，你们的根器非常好，不需要修四加行。居士们都不知道，听了很高兴，于是到处宣传："我是利根，根本不需要修四加行。我的上师说了，我有可能前世已经修了，所以现在不需要修了。"反之，如果有人给他们说"你一定要修加行，不能不修"这样的话，大家都不高兴。

为什么会有人这样说呢？因为你们喜欢听这种话，所以他们自然会迎合你们说这种话；如果你们都不喜欢听奉承之语，自然就没有人会对你们说。大家都担心说出去的话会令对方不高兴，如果我说"你是利根，你不需要修加行"会令你不高兴的话，我肯定不敢说了。

当然，如果对方说的"可以不修加行"之类的话对你没有什么

影响，那也没关系；但若你也真的这么认为："我已经很不错了，不需要修加行了。"那就糟糕了！

你们可不可能不需要修四加行呢？不可能的，一定要修加行！

前几天我碰到一个人，他说他在一个地方闭关了六个月。我问他修了什么，他说他的上师对他说："不需要修出离心，不需要发菩提心。你在鱼市场看到那些鱼时，就念念经，给它们洒点甘露水就可以了，这就是菩提心。出离心、菩提心不需要修，你只需要放松、看心就行了。"我不禁惋惜地对他说："你在山上的六个月全部浪费了，没有任何意义！"当然，话也不能这样说，他那六个月也不是在做别的事情，还是在修法嘛，至少他认为是在修法，所以肯定不是纯粹的浪费。但我为了打击这种说法，所以才这样说；但若说不是浪费也很难。在六个月当中完全放松，麦彭仁波切在《定解宝灯论》里面也说了，我们从无始以来到今天都在放松——想说什么就说什么，想做什么就做什么，什么都不加规范，所以今天什么收获都没有。那样散乱，就不可能有什么进步，再这样放松下去会有什么结果呢？你们自己看看麦彭仁波切的《定解宝灯论》，说得非常清楚。所以，四加行是第一个必须要做的功课。四加行修好以后，出离心就有了。前几天我也说过，三千大千世界的所有凡夫都往前走，但是，一旦有了出离心，就有了一百八十度的转变。到那个时候，我们就会往回走。不修四加行，我们就不可能回头。

（三）五个内加行

四个外加行修完以后，就要修五个内加行。很多人在修加行的

时候，先不修外加行，而先修内加行。为什么先修内加行呢？因为内加行当中有很多计数，要完成一定的数量。很多密宗上师在传法之前，会先问你有没有修完五个内加行，如果说修完了就可以传；一般不会有人问你有没有修外加行，所以有些人就把四加行丢了，只修五加行。这样的修法不是很好，以后大家无论是刚开始修加行也好，或者是重新修也好，还是先修四个外加行比较好。

释迦牟尼佛转法轮的次第也是这样：第一转法轮的核心思想，就是人身难得、死亡无常等，只是在此基础上加了无我的修法，其他就没有了，所以，我们修的时候，第一个就要修外加行。外加行修完了以后就修内加行。做一个居士，特别是学藏传佛教的居士，这两个是一定要修的。如果实在是年纪太大、体力不支的话，像顶礼这样的修法可以不修，而用其他修法来代替。

（四）念佛

在修加行的同时，念佛也很关键。所有的居士都要念佛，不要说居士，连高僧大德都念佛。

有些人认为，念佛是那些没有文化的老太太、老头子的事情，有知识、有文化的年轻人怎么可以去念佛，我们应该修更高档的法。

这是错误的想法。念佛是一定要念的，谁也不能放弃；同时要修四个外加行和五个内加行，这两个修完了以后，就可以修空性、修密宗，但这是以后的事情，修加行才是我们的当务之急。

（五）修法的重要性

培养出离心修四个外加行，这是下等的修法。下等的意思，是最基础的意思，并不是说出离心是很下等的、不值得修的。出离心是我们走向解脱的第一步，是最基础的修法。

出离心修完后，中等的修法，是大乘显宗的修法，也就是修菩提心，并在此基础上修无我空性。这个修法为什么是中等的修法呢？因为，这个修法还没有涉及最上等的修法，比如像密宗的生起次第、圆满次第、大圆满、大手印等修法，所以这个修法也不是最高的；又因为这个修法比小乘的无我修法、出离心的修法要高一层，所以属于中等的修法。

对我们来说，最关键的还是出离心的修法。没有出离心，修什么样的法都不能成为解脱之因。如果我们有了出离心，行善、念咒、放生之类的善事或者修行才会成为解脱之因。

上次我们也谈到过，为什么我们要流转轮回，这个问题我们一定要思考；我们为什么活着，这个问题也要去思考。这两个是很重要的，但很多人都拿不出答案。

很多人都想知道，我们为什么是人，不是牛，不是马，牛马为什么是牛马而不是人；很多人也想知道，我们为什么活着，生存的方式和生存的意义到底是什么。但除了佛法以外，没有一个人能真正地找到这个答案。

这两个问题虽然只是一个常识，但这两个常识和我们的修行却有着直接的关系，所以要思维这些内容。思维之后就会知道，我们

流转轮回的原因不是别的，既不是像基督教所说的是上帝的安排，也不是无因无缘，那是什么呢？就是我们的贪心——贪欲的心，它让我们流转于轮回当中，这是第一个问题的答案。

第二个问题，生存的意义是什么？答案是，生存的意义只有求解脱——解决生、老、病、死的问题，进而自利利他，除了这些以外，其他任何一个事物都不值得成为生存的意义。

这样思维好以后，就会生起出离心，这个修法是下等的基础修法。虽然是下等的修法，对我们目前而言，却是最重要的修法。我们很多人不一定有出离心，虽然自己认为有出离心，但实际上有没有很难说。如果没有出离心，就不可能走上解脱道。

下等修法——人身难得、死亡无常等外加行修完后，就会生起出离心；出离心生起后，中等的修法就是菩提心和空性。

菩提心的具体修法，我曾经讲过很多次。很多人都有《慧灯之光》，以前没有听过的可以看书。所有菩提心修法当中最具体的修法就是那些修法。

以前提到过，我们现在预防很多问题的方法是什么呢？就是买养老保险、医疗保险等很多保险。买这些保险的目的，就是预防万一遇到了什么问题能够对收到的损失予以补偿。但是，有些更需要保险的问题，我们却没有保险。

大家认真思考一下，我们所作所为的一切，就是为了生存——短短十几年、几十年的生存。但十年、二十年过去后，在我们死了以后，我们的生命相续还会存在，那时我们会没有任何准备和保险。

这个时候最需要的真正的保险是什么呢？就是菩提心。菩提心是我们永久的、终极的保险。为了整个生命轮回，为了保证我们的安全，我们需要“买”一个这样的保险。这个保险不是拿钱去买，而是要用慈悲心去修，有慈心、悲心才可以修菩提心。很多大乘经典里面说，一旦有了菩提心，并且没有舍弃这个菩提心或者菩萨戒，此人永远也不会堕入恶趣。这是肯定的，所以菩提心很重要。

菩提心的重要性我讲得比较多，大家基本上知道这些道理，但只是知道而已，实际上有没有菩提心很难说。即使有，但够不够标准也很难说。

如果没有菩提心，或者只有一个造作的菩提心，没有标准的菩提心，就缺少了最关键的保险。我们现在买的所有保险，都是暂时性的，在这样的情况下死亡，因为没有任何可靠的保险，没有任何的准备，我们的投生就会非常危险。所以，仅仅从自己的利益来说，在这方面都一定要有准备。这个准备首先就是菩提心，然后在此基础上修空性和无我。菩提心也叫做大悲心，空性见也叫做智慧，菩提心和空性见是佛教的精华，二者的有机结合称为“智悲双运”。

一个凡夫如何修智悲双运呢？我曾经也讲过，在没有修空性的时候，先修慈悲心、四无量心；通过四无量心的修法，生起世俗菩提心；世俗菩提心发起来以后，就去受菩萨戒，这样心相续中就有了菩萨戒与菩提心，智悲的“悲”就具足了；然后是证悟空性——进入空性状态时，不会有明显的慈悲心，因为对我们这种初入道的修行者来说，慈悲心毕竟是一种思维，一种分别念，而空性状态是不允许有分别念的。

没有分别念的空性和有分别念的菩提心怎么双运呢？在没有修

空性之前发过菩提心，受过菩萨戒，而且这个菩提心和菩萨戒一直都存在，在此基础上再证悟空性，就是智悲双运。因为，虽然在进入空性状态的时候没有明显的分别念，但由于之前已经具备菩提心、菩萨戒了，现在这个菩提心和菩萨戒依然存在，此时心相续当中既有菩提心和菩萨戒，也有证悟空性的智慧，意识的一半是菩提心，另外一半是空性，这就叫做智悲双运。一个凡夫的智悲双运就是这样。

如果能达到这一点，就是中等的修法。我们现在有没有这种境界？每个人都要好好想一想。当然，如果你们问我，你有没有呢？很惭愧，我现在还没有，但正在朝这个方面努力。虽然现在还没有，但至少在往这个方向走，至少心里面有这样的需求，有这样的希望。你们现在有没有？如果没有的话，那有没有往这个方向走呢？如果没有往这方向走的话，你们想想会是什么情况。

你们天天吵着要讲密宗，讲大圆满。我为什么不讲？我不讲是为了对你们负责。我虽然没有证悟密宗、大圆满，但嘴巴上讲还是没有问题的，但这样的讲法不会有什么效果，不会有什么实际的作用。你们如果不好好珍惜、不好好修行或者不好好护持密乘戒的话，反而会有一些害处，而且弊大于利。所以，我先不讲很高深的密宗修法。以前很多的高僧大德，真正实修开悟的人说过，佛经上也提到过，如果真正能够体会中观的空性，其实也就是密宗大圆满或大手印的部分见解，就已经很不错了。

你们总是说太忙了，没有时间修出离心、菩提心与空性，这就是在认知上出了问题，我们的价值观有问题。因为在大家心中的天平上，金钱的分量还是比解脱的分量重，两者权衡的结果，还是选

择了挣钱，所以没有时间修行；如果在我们的心目中解脱的地位高于金钱的话，我们就不会说没有时间修出离心、菩提心之类的话了。

在家人当然有很多事情要处理，肯定没有出家人那么清闲，但是，如果意志坚定的话，还是可以抽出时间的。我知道很多居士还是比较努力的，只要肯努力就好，修行不一定那么快就有什么结果，我们也不需要急着要结果。只要往修行这个方向努力，就肯定会有结果的。

以前我也给你们讲过这个故事，华智仁波切的一个弟子在山里闭关了九年，就是专修菩提心。在九年的过程当中，一直住在山里，不跟外界接触，专修菩提心。可想而知，他们有那么好的根机、那么好的环境、那么好的上师，还得修那么长的时间才有菩提心的话，我们绝不可能一两年就修出什么结果来。但是，只要能往这个方向走，已经有了起步的话，那也很不错，最关键的就是有没有开始修。

我们一定要清楚，此生是我们唯一的机会，这个机会一旦错过了，以后什么时候能够再有这样的机会，是一万年？十万年？或者百万年？谁都不知道。

你们经常说：我去问了空行母，空行母跟我说了什么什么；我去问了瑜伽士，瑜伽士跟我说了什么什么。我也不否定空行母和瑜伽士的神通，但轮回的问题不是空行母和瑜伽士能够彻底了解的，唯有佛才知道轮回是什么样、因果是什么样，这个人的前因是什么样、后果是什么样。其他人就算知道，也只是一个局部。所以我认为没有必要去问谁，主要是自己去掌握。掌握什么呢？唯一的就是菩提心。

如果真正有一个不造作的菩提心的话，我敢保证，从此以后这个人绝不可能堕落，至少不可能堕落地狱、饿鬼、畜生三恶道。这样就只需要考虑怎么样去度化众生，为了众生我要做什么事情，而不需要考虑我以后会怎么样，我会不会堕地狱、会不会投生为饿鬼，等等。

很多人买了养老保险、医疗保险，甚至连一部车子每年都要保险，但为什么我们不为自己的来世保险呢？生病了如果没有保险的话，也不是不能解决的问题；再说我们也不一定有机会老，即使老了，到时候也不一定会过得很苦，这些都不是太大的问题。但有一点可以肯定，那就是我们肯定会死，死了以后肯定有轮回，到时候我们肯定没有什么保险，这三个都是可以肯定的。所以，我们应该好好思维一下该不该修菩提心、空性，这是相当重要的。

我相信居士们都相当虔诚，大家对上师、对佛法充满了信心，信心非常充足，甚至有点偏高了。所以，如果肯修的话，有这样的信心再加上一定的努力，就肯定可以修出来。无论是出离心也好、菩提心也好、空性的见解也好，都是修出来的，绝不是从天而降，自然而然就冒出来的，所以修行非常重要。这是中等的修法。

（六）上等的修法

上等的修法，就是密宗生起次第、圆满次第、大圆满等修法。不过，无论是生起次第还是圆满次第，全部都建立在出离心、菩提心和显宗空性的基础上，没有这些基础是没有办法修成的，所以我们也不用太着急。如果你们自己觉得出离心、菩提心都修得差不多

了，显宗的空性也修得差不多了，自己现在已经是修密宗的时候了，那我当然也不排斥大圆满的修法，能够修大圆满非常好。

但是，在这几年当中，你们有没有听过我非常赞叹大圆满，或者是说我们一定要修大圆满？我想你们很少听我说这样的话，我现在也想不起来有没有说过这种话，即使说也顶多是一两句。为什么我不说？是不是不重要？当然不是。大圆满肯定重要，但如果我一开始的时候就说"大圆满才是至高无上的、最有用的，其他的法都不如大圆满"，你们哪还有工夫修加行，大家都忙着去修大圆满了。

不过，现在从哪里能得到真正的大圆满就很难说了。以前法王在世的时候，讲了一整套的大圆满理论、大圆满修法。现在公开讲大圆满的，就只有几个地方的一些老上师，但因为这些老上师们年纪太大了，所以现在也不怎么讲了，只是让下面的一些弟子讲。虽然我相信在西藏的山里面，还是有很多不知名但修行境界非常高的人，但我们不知道这些人在哪里；就算知道，他们也未必肯传给我们。所以，现在要获得一个真正的大圆满，的确有很大的难度。不过，我认为这不是很重要。如果出离心、菩提心的基础非常稳固，然后在此基础上，能把我以前讲的中观修法修得比较不错的话，离大圆满也不是很远的距离；但若这些基础修法还没有修的话，那就很难了。

现在却有一些很恶劣的现象，很多居士正在修加行的时候，却有人告诉他们："你不需要修加行，你是上等根机，在前世的时候已经修了加行，现在不需要修了。"这样令很多以前发心修加行的人都不修了，简直荒唐之至！

你们想想，五加行是修什么呢？五加行里最关键的就是皈依、发菩提心，然后就是修金刚萨埵，遣除我们的业障。作为凡夫，如

果想不修这一系列的修法而获得成就，那是不可能的事。因此，你们还是要一步一个脚印地做，实实在在地修。

这些都是我特别要提出来说的，为什么要说呢？因为，这涉及每个人的修行和解脱，所以我必须要说。如果每个人真的不需要修加行，也照样可以成就，那我也不会勉强。

虽然我现在没有讲上等的修法，但我们还是要知道，我现在修的是中等的修法，在此之上，还有一个更高的修法，等我把中等修法修好以后再去修。目前只要有这样的发心就可以了。

三、居士的行为

（一）下等的行为

居士的行为也可以分上、中、下三个层次。最下等、最基础的行为是什么呢？首先是受居士五戒，如果不能五戒全受，就在其中选择受一条戒、两条戒、三条戒或四条戒都可以。在受戒的基础上，尽量地断恶行善。十善、十不善我们都知道，《大圆满龙钦心髓前行引导文普贤上师言教》（简称《普贤上师言教》）里面讲得非常清楚。这是最基础、最下等的行为。

在最下等的行为当中，还有两个问题我们要谈一谈。

第一个是吃素的问题。部分居士也许还没有吃素，如果是这样，就一定要吃素，一定要改变自己的饮食习惯。现在个别的居士，尤

其是一些学藏传佛教的居士看到藏传寺院的出家人或上师在吃肉，就认为密宗是允许吃肉的，吃肉没有问题。就这样，很多以前吃素的后来就不吃素了，但这是错误的观点。

我以前也讲过，藏地的僧众吃肉并不是密宗开许吃肉，那是在没有办法的情况下不得已而为之的。因为藏地很多地方气候条件恶劣，不出产水果、蔬菜，加之交通不便，所以很多修行人只好选择三净肉，但他们也只吃三净肉，不吃其他的肉。

随着交通条件的日益改善，目前我们也在这方面做了一些改善，部分有条件的地方逐渐有很多人开始带头吃素了。不过在有些极为偏僻的地方，直到现在吃素还是很不方便，既没有水果，也没有蔬菜，尤其是有些牧区，吃素可能还需要一段时间。不可能所有的人马上都能吃素，但这是环境因素所致而非密宗的意思，也不是其他的原因，我相信以后这个问题慢慢会改变的。

然而，生活在汉地的学藏传佛教的居士一定要吃素，现在汉地有这么好的条件，连不学佛的人都吃素，佛教徒怎能不吃素呢？所以，如果你们还没有开始吃素，从明天开始，一定要吃素！除非有非常非常大的困难，实在是没有办法，我想应该不会有这样的困难吧！如果有，比如威胁到你的身家性命了，那是另外一回事。

我到很多藏地的乡下去时，也动员当地的牧民们吃素。怎样吃素呢？他们不可能吃“长素”，但每个月的十五、三十，或者是一年当中的佛诞日、成道日等佛教的四大节日，或者一年中这四个节日所在的四个月，或者这四个月当中的半个月不吃肉。你们想想，那些条件、环境非常差的地方尚且如此，你们更没有理由不吃素！

汉地的大乘佛法在吃素方面有良好的传统，从梁武帝的时候就已经开始了。在这方面，藏传佛教因为环境的因素做得没有那么好；南传佛教因为要托钵化缘的关系，也做得没有那么好。南传佛教的僧侣不是自己做饭，而是每天挨家挨户地托钵化缘。因为这些化缘的施主不一定都是居士，他们当中有吃素的也有不吃素的，所以吃纯素有一定的困难，在这方面他们也不如汉传佛教。只有汉地的大乘佛教把吃素的传统保留得非常好，所以我们现在要继续保持。学藏传佛教，要学好的一面，不要学不足的一面。当然这不能归咎于佛教，而是人的因素，因为人在这样的环境当中做不到，但我们所处的环境已经很优越了，所以没有理由仿效他们的吃肉行为。

第二个是上师、弟子与金刚道友之间的问题。

我现在经常遇到这类情况。比如说，有些居士刚刚接触某个上师的时候，认为这个上师很不错，然后就依止并接受了一些灌顶和密法，后来因为种种原因，对上师产生了负面的看法，甚至有不好的态度，师徒之间产生了矛盾，然后都很担心有没有犯密乘戒等，很多人来问这方面的问题。

这个问题我以前在《慧灯之光》的《金刚上师与灌顶》这个专题中讲过，相信多数人也看了这篇文章，但看一次不一定能记住。所以，这方面我们一定不可掉以轻心。

还有一个更严重的问题是，我遇到过一些以前学佛学得比较虔诚的人，过去一直认为自己的上师或道友是非常非常好的，后来因为看见个别人的不正当行为，就感到非常失望，以至于不学佛了。

有关这些问题，该如何取舍呢？首先我要说明的是，没有一个

普通人的行为能够代表佛法，这一点我们一定要承认。如果非要有谁来代表佛法的话，我想，观音菩萨可以代表佛教的慈悲，文殊菩萨可以代表佛教的智慧。除此之外，任何一个普通人都无法代表佛教，所以你们不能这样以偏概全。如果因为个别人的行为不好，就归咎于佛教或者藏传佛教，然后不学佛了，就是一个极大的错误！

释迦牟尼佛是全知，他早就考虑到这个问题，所以很早以前就告诉我们，判断是非的准则，是依法不依人。如果你发现佛法有什么问题，你可以说我原本以为佛法是很好的，但是，我在佛法中发现了问题，所以不学佛了。如果是这样的话，你是有道理的，你可以不学佛。但是，如果你是因为某个上师的行为或者金刚道友的行为不好，便因此不学佛了，这就不合理。

上师、金刚道友的行为，是他们个人的行为，并不能代表佛法，也不能代表藏传佛教，这一点我们一定要划分清楚。要学佛，可以自己好好学，不去管别人的是是非非。以后你们也不要轻易地把自称是上师、活佛的人看成佛。像法王如意宝这样的上师，我们把他们当成佛是完全无误的，是合理的。但一般不是很了解的那些活佛、上师、堪布，我们既不能随随便便当成佛，也不能看到一点过失就毁谤。如果你觉得有必要依止，就按照密宗的要求，在接触的过程当中慢慢去观察。密宗本身有明确的规定，依止一个上师一定要观察十二年。密宗里面讲了很多上师的标准，依照这些标准，在十二年的时间当中仔细观察，如果这些标准都具备的话，才可以依止。依止之后，就不能再产生什么邪见，一旦产生邪见，自己的修行就无法获得长足的进步。

当然，我以前依止法王如意宝的时候，没有经过十二年的观察，

你们可能也没有观察十二年。对法王如意宝这样的上师不观察是没有问题的，这是我们的运气很好、福报很好，因为我们遇到了一个不可多得的好上师。不过，是不是每个人都有这么好的运气，就有点不好说了。所以，我们认为，依止上师之前一定要观察。如果没有依止的必要，我们也不观察别人的过失，别人有过失或有功德，在短期当中不一定观察得出来，就算能够观察出来，对我们的修行也没有什么帮助。

学佛是要学佛的行为，不是学金刚道友或其他人。上师或金刚道友不好是他们的过失，不是佛法的过失。这一切错就错在我们自己——以前我们没有按照密宗的要求去观察，现在又违背密宗的要求去毁谤。这样可能永远都修不成密法，只能修修出离心、菩提心等修法。所以，大家在这个问题上一定要特别小心。

（二）中等的行为

中等的行为是什么呢？中等的行为是利益众生。在菩提心的基础上，尽量地利益众生。虽然大乘佛教利益众生有各种各样的方法，但归纳起来一共有六种，也就是六波罗蜜多。六波罗蜜多，就涵盖了所有大乘佛法利益众生的方法。除此之外，平时在日常生活当中，凡是我们认为是利益众生的行为，都要尽量去做。

现在很多居士经常问到，虽然自己在发菩提心，但在实际的日常生活中处理一些问题的时候，又做不到自轻他重等，那该怎么办？其实，佛也没有要求我们今天发了菩提心，明天就一定要去做这些事情。这些都是有过程、有次第的，可以做到的尽量去做，做不到

的就暂时放在后面。

比如说肉体的布施，也即把自己身上的肉割下来布施给众生的行为，这是菩萨最高的一种布施。但是佛告诉我们，在没有证悟之前不允许做这样的布施。为什么呢？因为没有证悟之前这么做的话，还是有痛苦的；如果有痛苦，则布施之后会后悔的。我们现在还没有这种能力，所以佛告诉我们先不要布施自己的身体。先易后难，能做到的先做，做不到的可以放在后面。我们虽然发了菩提心，但是在日常生活当中遇到很多问题的时候，不能用菩提心来处理，这是很正常的。因为我们的修行还不到位，不过，我们可以尝试着逐渐去做，等我们的修行到位的时候，就不存在这样的问题了。

当初释迦牟尼佛也发心，等所有的众生度完以后，我才成就。释迦牟尼佛早就成就了，但众生度完了吗？没有。佛是不是违背了自己的发心呢？当然不是。佛和菩萨会发很多不会成功、不会实现的愿，他们为什么要这样发心呢？这就说明他们的伟大——“明知其不可为而为之”。这恰恰说明了佛菩萨度化众生的勇气，而非佛菩萨的过失。

我的意思就是说，佛也没有办法度完所有的众生、把所有利益众生的事情都做完，我们则就更不用说了。但在这些利益众生的事情当中，也有很多现在我们肯定能做到的事情。所以，我们就应该尽己所能地利益众生。

利益众生不是外表上摆个样子给别人看，而是要从内心深处真真切切地发起利益众生的心。在清净的发心之上，能做多少就做多少。比如说我们去放生，在外表上看，放生本来是一个利益众生的行为，

但是，如果我们为了自己的健康、长寿去放生的话，表面上是利益众生的行为，骨子里还是为了自己。同理，在任何一个问题上，修大圆满也好，修大手印等任何一个修法也好，如果核心是自己的利益，就不叫大乘佛法。有关这一点以前讲了很多，现在不再讲了。

下等的行为和中等的行为，都在我们力所能及的范畴。

（三）上等的行为

上等的行为是什么呢？是密宗的行为。密宗的行为是不可思议的，你们可以看一些藏传佛教的高僧大德、成就者们的传记，从中可以知其一二。虽然密宗的行为很不可思议，但所有的行为都建立在利益众生的基础上。不论从外表上看来是怎样的，却从来没有离开过利益众生的前提，只是在方法、范围、力量方面有别于显宗而已。通过这些不可思议的方法，同样能把众生引导到解脱道上面。

这些行为主要建立在生起次第、圆满次第的基础上。我们现在根本没有生起次第、圆满次第的基础，连什么叫做生起次第、圆满次第都不知道；虽然我们自认为知道什么是大圆满，实际上并不知道，我不知道，你们更不知道。

你们也许会想，大圆满怎么不知道，就是心里面一切都放下，什么都不想、放松，这不就是大圆满吗？这个不是大圆满。以前和尚摩诃衍到西藏传了这样的法，结果闹出很大的矛盾，到现在一千多年了，这个问题都没有消失。

真正的大圆满不是这样。不过，大圆满是怎么样，现在还不是

很重要。以后你们的出离心、菩提心修好了，可以去听大圆满。

但是，以前我讲的那些空性修法你们可以修，在修菩提心的同时，就修那些空性修法。这也可以说是密宗大圆满的一种前期修法。这些空性如果修得比较好的话，说不定到时候离密宗也就只有一点点的距离了。当然，这个要观待自己的努力精进。

这里我没有告诉你们具体的密宗行为，只说了上等的密宗行为很了不起。因为这些现在我们做不到，所以现在也不说。

四、总结

概括起来，见解有上、中、下三种，修法有上、中、下三种，行为也有上、中、下三种，总共是九种。上等的见解我们没有，上等的修法至少目前我们还不能修，上等的行为都是密宗的，我们都做不到。不过这也没问题，这并不表明我们永远都做不到，只是目前做不到而已。但下等与中等的见解我们可以有，下等与中等的修法我们可以修，下等与中等的行为我们也可以做。九个见、修、行当中的前六个，我们当下就可以掌握，至于上等的见、修、行，可以暂时放在后面慢慢地修。

现在藏地还是有一些老一辈的修行非常不错的上师，他们住世的时间也已经不多了。你们当中可能也有以前在法王的座下没有听过大圆满的人，所以，如果你们现在能够找到非常可靠的，真正有资格传密法、传大圆满的上师，也可以提前听一听，提前了解了解。不然以后你们也许会后悔的——在西藏还有那么好的真正的修行人

的时候，自己没有去听，现在要听的时候全都圆寂了，这也是很严重的问题。但现在就正式去修这些法，我想还早了一点，我们还是要先修加行，这是很重要的。

不过，这样的上师不是到处都有，一旦依止了这样的上师以后，无论遇到什么样的问题，都不能有任何邪见，密宗的要求就是这样。如果产生了邪见，第一个，就是在密乘戒上会出现问题；第二个，自己的修行也不会增长。密宗的修法，特别是大圆满的修行进步，全都要靠上师的加持，上师的加持又要靠自己的信心，当我们的信心被破坏的时候，修行就不会有进步，所以密宗才有这样严格的要求。事先你们一定要观察，不观察就盲目地依止，说不定会出现更大的问题，到时候就不好办了。

我这次要讲的就是，前六个见、修、行，我们一定要去做；至于后三个，以后自己去闻、思、修。

如果具备前三个见、修、行，就是下等的标准居士；如果具备中间的三个见、修、行，就是中等的标准居士；如果具备后三个见、修、行，就是上等的标准居士。

浅谈因果关系



在这篇文章中，我准备简单地谈一谈有关因果的问题，其中包括因果的本体、分别、支分细节以及对因果的疑问。

什么叫做因果呢？比如说，一个人去偷盗，在偷了东西以后，在他的身、口、意中哪一个是因呢？我们经常讲的业，在这里和因是一回事。偷盗人用手去抓一个东西放到自己的包里，这是不是叫做因呢？当一个人心里想：我要去偷这个东西，这个起心动念是因吗？上述身、口、意行为当中到底哪一个是因？

关于因果的解释，一切有部和唯识宗有很多不同的观点，但在名言谛中比较究竟的，还是唯识宗所阐述的观点。他们认为，每一个人从无始以来到成佛之间，都有一个心的相续，此心相续有时候有眼、耳、鼻、舌等五识，有时候没有，但无论它有怎样不同的分别，总有一个恒时不灭的存在，就叫阿赖耶识。造了业以后，就会在阿赖耶识里播下一个种子。

还有一个比喻是：下雪的时候，如果将墨水倒在雪里，雪就变成了墨水的颜色，雪化之后，在地上仍可以看到这种颜色。同样的，如果以烦恼去造业，当这个烦恼消失的时候，这个业就会留在阿赖

耶识上。业（或因）是一种特殊的能力，就像稻谷的种子，虽然我们肉眼看不出它能生出稻芽，但它确实蕴藏着这样的能力。同样，当阿赖耶识上播下一个业的“种子”，经过一段时间，在因缘成熟后，它就会产生“果”，这个果也叫报应。所以，因（或业）的本性就是阿赖耶识上这种特殊的能力。

当一个人杀生、偷盗的行为完成以后，在他的阿赖耶识上就会留下这个行为的种子。这颗种子什么时候发芽是不定的。经书中常用粮食的比喻来说明报应的早晚。粮食蔬菜品种繁多，它们成熟的早晚也不相同，有些成熟只需要一两个月，有些却需要五六个月甚至更长时间。这种差异来自于种子本身的不同，以及地理环境和气候等因素。同样的，经书里讲因的成熟有四种：一是今生报应。比如年轻的时候造业，中老年时得报，有时甚至更快，当下就可以看到果报。这是什么原因呢？某些特殊因缘可以使果迅速出现，这个很快成熟的业，来自于它的对境和动机，在《百业经》中就汇集了很多这样的公案。比如说，僧众和普通人是两个完全不同的对境，如果偷僧众的东西或毁谤僧众的情形很严重的话，就有可能在当下或今生见到报应；如果对境是一般人，果报肯定是有，但不一定马上或在这一生显现，这种差别是由对境不同而产生的。另外是动机的差异，如果杀生的念头非常强烈或蓄谋已久，以这样的动机去杀生，它的报应就会很快成熟，若杀生动机不那么强烈，则虽然有果，但不会很快显现。

不很快显现的果又可分为三种：一是下一世一定会成熟的果。比如造五无间罪之类的大恶业或大善业，在下一世一定会报应。二是虽然肯定有果报，但成熟期不定，或许三四代以后，或许更长时间。三是也许有果报，也许没有果报。从因果不虚的角度来看，这是什

么原因呢？如果这个因（或业）的能力很微弱，当它遇到强大的对治力时，它的果就不一定发生。前面三种称为定业，第四种叫做不定业。

业的这四种不同的能力唯有佛是全知的，其他的普通人乃至具有神通的外道和小乘阿罗汉也不能彻底了解。佛出世时，印度有许多外道，他们用神通亲眼看到一个一生行善的人，死后却去了地狱、做了饿鬼或堕为旁生，如果因果是真实存在的，那么为什么善无善报呢？于是他们认为因果之说完全是骗人的。

一个一生行善的人为什么会堕落呢？因为，虽然他今生行善，没有造什么恶业，但是，我们并不知道他过去世是怎样的。也许他今生是行善之人，他的上一世和上上一世还是行善之人，但再往前推就不一定了，可能在很多世以前他造了恶业。从三种定业分别来看，他今生所做善业不属于现世报应和下一世报应的业，而是属于第三种定业，即它有果报，但也许在几千年、几万年，甚至于几百万年之后才会发生。

在生生世世当中，我们有没有造这种业呢？答案是肯定的。所以，虽然现在做得很好，但如果不能清除过去世所造的恶业，其果报就会一直等着我们，这种业一旦发生果报，是没法回避的，只有暂时堕下去了。但是今生所做的善业是不是空耗了呢？当然不是，它也有果报。如果这个业的能力不是很强、成熟很慢，就有可能先堕落再上升。

所以，不要说一点正知正见都没有的人，就连修证比较不错的那些外道仙人，他们在因果知见上也都是迷惑的。这是因为因果循环错综复杂、贯穿三世，唯有佛彻底知道前后的一切来龙去脉，而

其他人只能知道中间的一部分。这些外道仙人通常很有学问，也有一些世间神通，他们往往根据自己看到的某些情形，如某人前世行善，后世堕落，便轻下结论，说因果是不存在的，并因此著书立说，迷惑了很多人，从而渐渐形成一个教派，断见便由此产生了。

常见又是怎么来的呢？有些人虽然有神通，但看得不是很远。他们用神通看到自己来自于色界，在做天人的时候，梵天、帝释就存在了，现在自己死了，但回头看去，帝释、梵天还没有死。他继续观察帝释、梵天是什么时候生的，什么时候会死，但往前看了几千年、几万年，发现他们都不会死，于是便认为他们是永远不死的；然后又往后推到几万年、几百万年，但仍然没有看到他们是哪一天生的。这时他就认为，梵天、帝释以下的众生才会有生死，而梵天、帝释是常住不灭的。他们把这个观点写进书里，于是很多人跟着他学，就又形成了一个教派。常见和断见就是这样来的。

现代人在这方面也出现了类似的问题。有些人没有偷盗、杀生或伤害他人，并且持戒行善也做得不错，然而他的工作、生活却处处不如意。于是，有人就想不通：如果因果存在，善良的人怎么会遭到不幸呢？对因果或《俱舍论》没有深入了解的居士也会有这种看法，甚至有人这样说：我参加了法会，又念了那么多经，就不该有这样那样的病痛或灾难。这种观点是错误的，因为参加法会、放生及所做的一切善举，已经存入我们的阿赖耶识中，没有显果是因为因缘没有成熟。就像一个农民春天种地，他把仅有的粮食都播了种，家里就没有粮食了，要等五六个月以后才会丰收，而现在他却是一个没有饭吃的穷人。有人觉得奇怪，你种了那么多地，天天辛勤劳动，为什么没饭吃呢？这种疑问是没有道理的，因为谁都知道，播种和丰收之间是有一段时间间隔的，现在没有粮食是因为他去年没

有好好种地，没有获得丰收，所以把种子播下去后，便没有余粮可吃，这与他今年的辛勤劳作没有直接关系。同样，参加法会或放生与现在的病痛灾难也没有直接的联系，因为病痛灾难是过去世所造恶业成熟的显现。

另一种情况是，有些人平时无恶不作，但他也没病没灾，过得很好，甚至一辈子都荣华富贵直至寿终正寝。于是又有人说：如果因果存在，他们干了那么多坏事，为什么没有报应呢？行善之人与造恶之人比较时，造恶之人过得还要健康快乐，这不是说明因果根本没有吗？这与种地的情况完全是一样的。

现在我们来分析遇到病痛灾难是否完全由因果来决定的问题。

个别外道认为，一切显现都是由业力来安排，一个人的一生过得好与不好，甚至连吃一顿饭是早是迟都是命中注定的，是没有办法改变的，但佛教却并不承认这一观点。

佛教认为：无论病痛也好，灾难也好，都有多种因缘。有些病是前世造成的病，也叫业力病，这种病无论花多少钱，采用多么高明的医疗手段，都无法治愈，这有可能跟因果有关系。假如你只是感冒头痛发烧，也不能排除是因果的原因，但也不是一定由前世的因所导致。所以，有些事物确实跟因果有联系，有些却跟因果没有直接的关联，佛教一直强调不堕二边，在因果上也是如此。

如果像外道所讲的，一切都是命中注定无法改变，那修行还有什么用呢？既然已经注定了，就什么都不用做了，结果好就随意享受，不好也只有任其发生、听天由命。同样，假如真有一个命中注定，那么布施给别人食物也没有用，给了他也吃不饱，因为他命中注定要挨饿。所以，这种宿命论是不能成立的。

还有另一些世间人根本不承认因果，这也是错误的。我们要走中间的路，不堕二边。痛苦和快乐跟因果是否有关，以我们现在的智慧和感官是没法确定的。综上所述，一般情况下，我们现在做得好与不好，是跟以后的果必然关联，但跟现在的显现没有直接关系，当然，特殊因缘除外。

还有一些人认为，因为杀生、偷盗等违背了宗教信仰，所以才不能去杀生、偷盗。

其实并非如此。不能杀生、偷盗的原因，是因为杀生、偷盗违背了自然规律，必然会遭到报应，所以才要戒除。比如：服毒是不是违背佛教教义的呢？虽然佛教是禁止人服毒的，但最根本的原因，是因为毒药本身是不能吃的，如果你非要尝试，必然会中毒并感受痛苦，这就是违背自然规律而得到的果报。有些毒品服用后立即会发作，有些则几个月甚至几年后才发作，因果报应也是如此，虽然因果是我们的眼睛看不见的，但它们的显现规律都是一样的。当一个人服毒后，在还没有发作并活得很健康时，有人便以为他服的不是毒，仔细想想这有道理吗？没有痛苦并非没有中毒，只是毒发的时间没到而已。同样，杀生、偷盗就像把毒品吞下去一样，肯定是要发作的，只不过需要一个阶段或一个过程罢了。

在经书里还讲述了另外一个例子。以前，有一个国王杀害了阿罗汉。第二天，在他所辖的领土内，下了无数的珠宝雨。在以后的连续六天中，天降的宝物一天比一天珍贵，但第八天却降下铺天盖地的黄土，全国所有的人都被埋葬于黄土之下，一命呜呼。为什么国王杀了阿罗汉后反而感得天降珠宝呢？因为他过去世曾造过殊胜的善业，现在虽作了极大的恶业，但当两种不同的业相遇时，原来的善业先成熟，自然得到大的善报，当福报享尽后，立即恶报现前。

这里面的先后顺序是不是像外道所讲是由造物主安排的呢？肯定不是。这与粮食成熟是由土壤、阳光、气候等诸多因素综合而成，决非人为所致，只是一个自然规律的道理完全是一样的。

如果想更多地了解因果方面的问题，可以看《俱舍论》第四品，其中阐述的因果道理十分清晰明了。如果对因果没有一个正确的定解，就会出现许多问题，有神通的人尚且如此，没有神通的人就更不用说了。

第四种因是不定因，这种因不论是善是恶，因能力微弱，所以当碰到其他违缘时，就不会发生果了。对于恶业，要制造一种违缘使它变成不定业，这个违缘就是忏悔。在《大乘阿毗达磨集论》中讲，无始以来所造恶业都有办法让它变成不定业，这个办法就是对它生起后悔，并发誓以后再也不造。后悔和发誓不造恶，是转定业为不定业的两个关键条件。

比如，一个人原来靠杀猪宰羊生活，后来改行不做，开始当居士念佛，他对原来的恶业生起很大的后悔心，并发誓一生当中再也不去做这种恶事，当这两个条件完全具备后，他所造的杀业就变成了不定业，以后就不一定得果报，若再进一步深刻忏悔，就有可能完全不受果报。

对于往昔曾经造过、现在已经不能回忆的恶业，我们可以这样观想：无始以来我所做的一切罪业，无论是有意或无意做的，都是不应该的。并如同服了毒药一般，对它生起强烈的恐惧和后悔心，并发誓从此再也不做，这样就可以令无始以来所造的一切恶业都变成不定业，这是很有意义且十分重要的。如果不能这样做，情况就很难讲了。

虽然我们今生没有杀生、偷盗造恶业，都是居士或出家人，经常念佛、修法、放生，但我们所做的毕竟是凡夫的有漏善业，如果又没有回向，一旦生起一个强烈的嗔恨心，当下便可摧毁长时所积的善业，因为凡夫的这些善根都是靠不住的，现在做得好，以后做得好不好，谁也没把握。如果我们有能力，就可以看到过去世所做的不善业因全部储存在阿赖耶识里，若不忏悔，其果报一定会显现，那时就与持断见的外道所见一样：虽然今生行善，死后却会堕落。这是非常危险的，因此我们必须要忏悔。没有一个罪业是不能忏悔的，都能够忏悔清净。

同样，善也有不定业，我们应该尽量把善业储存下来，方法有两种，一种是回向，还有一个更好的方法就是通达空性，知道行善是如梦如幻的，若能这样思维，即使有嗔恨心生起，也毁不掉这个善根。因为嗔恨心是有漏的、有执著的，它与如幻如梦的见解是没有关系的，而我们所做的善法是跟证悟如幻如梦的智慧有关的，两者比起来，有执著的法比不上有智慧的善根，所以嗔恨心毁不了这个善根。如果既没有证悟又没有回向，而且嗔心不断，那么善根就很容易被毁灭。对凡夫来讲，回向就是最好的办法。

综上所述，我们要尽量让那些恶业都转为不定业，而把所有的善业想办法变成定业。

这四种业很重要，要想认识因果，必须要分清这四种业，并对它有一个完整的认知和了解。这对我们的修行也至关重要。

因果是这样的，如何证明它的存在呢？佛曾讲过，一个普通的人想要证明因果的存在是比较不容易的，但也不是完全没有办法。佛教讲缘起现象，因缘和合。缘起是什么呢？缘起就是有了因就肯

定有果，内外所有的事物，都是缘起的现象，因缘的结果。比如说一个人杀生，这对于被杀的众生是一个很大的伤害，此人造了这么严重的业，哪能没有果呢？如同在潮湿和温暖的土壤里随便丢一粒种子，即使不管它也会发芽。同样的，在世间的一切有为法中，没有任何因是不结果的。

我们在日常生活中常看到，有些病人被医生或有神通的人判定只能活一个月到两三个月，结果病人通过行善，如放生或修长寿法，在两三个月后，依然活着并且活得很好，当医生再检查时，发现病灶消失了，这种情况无论在藏地或汉地，甚至全世界都有发生，这既不是传说也不是神话，而是一个个活生生的事实，由此可以证明，因果是存在的。

佛在某些经典中，也通过下面的例子来证实过因果的存在：有些人一生无论怎样努力也发不了财，他的经营操作并没有问题，但终身受穷；有些人没怎么努力，却一生荣华富贵；还有诸如健康不健康，长寿不长寿都是这样。人们会认为这也许与环境有关，其实不是。例如，西藏历史上有个国王为了让穷人富起来，曾三次把西藏所有贵族的财产平分给老百姓，但是过了一段时间，情况又恢复原样，穷人还是穷人，贵族依然是贵族，国王也就没办法了。那些富裕之人并不全是聪明和能干的，那些不富有的人也并非愚蠢和懒惰，这多半也跟因果有关。当然，不是说这里所指的富和穷全都是命中注定的，富了就不用去干活，穷了也不必再努力，但从这些事件中，也基本上看得出因果的关系与规律。

《俱舍论》里也讲，有些父母造了很严重的罪业，他们的子女会感受到这个报应。如果父母造业，子女受报，岂不是与佛经所讲

的自作自受、不能被他人代受的说法相矛盾了吗？《俱舍论》解释说，这些子女本身就有那种恶因的存在，当父母造了大恶业后，由于他们与子女的密切关系，就促使子女的恶因提前成熟而感受果报。对此，古今中外有很多公案可以证明。通常来说，想要直接证明因果的存在是很难的，因为我们的肉眼无法看见前世的因和后世的果，但是用间接的方法，如上述的例子，就完全可以证明因果的相续存在。不要说轮回是受因果的制约，就是涅槃和解脱也被它控制。所以，如果我们想解脱，就要种解脱的因，有了因就一定有果，这就是佛教的见解。

佛教的见解是缘起，缘起包含了许多内容，从名言谛来讲，就是有因必有果。现今一切悲欢离合等形形色色的事物，都有各自的因，其中有一些因是我们可以看见的，有一些则是肉眼无法看见的，唯有特殊的人才可以全面知晓。有因必然有果，无因就不会有果。若渴求人天福报或快乐，就要去种快乐的因，快乐的因就是行善；若想避免痛苦和灾难，就不要种痛苦的因，痛苦的因就是造恶。凡夫由于愚痴和无明，欲求快乐果却反种痛苦因，比如时下许多人杀害各种动物，用它们的血肉和生命换取自己的延年益寿，这岂不是完全的颠倒吗？其余的事情也都是这样。

所以，如果凡夫对因果没有一个正确的观点和取舍，则所做的多半是错误的，由此而感受的，也将是他们意想不到也不愿接受的苦果。

佛法融入生活



显密双运行为转为道用的方法，是晋美林巴（也即智悲光尊者）撰著的一个方便法门。

一、何谓佛法融入生活

也许很多人会认为，经常做义工，捐赠财物、献血、捐献器官等，以及人天佛教所倡导的种种行为，就是佛法融入到生活当中的具体体现。虽然我们不能断然否定这也是佛法融入生活，但假如心里没有慈悲利他心和出离心，这样的爱心与慈悲心外道也有，社会上的好心人也有，这只能算是做好事，而不是佛教特有的行为。

要想将佛法融入生活，首先心中要有佛法，如果心里根本没有佛法，那拿什么去融入到生活当中呢？根本没有办法。所以首先要有正知正见，要有出离心和菩提心，这样才能将佛法融入到日常生活当中。

无论在现实生活中，还是在整个生命轮回当中，我们最大的三个问题是：第一，贪欲心：贪财、贪名、贪所有世间的东西，终日

为名缰利锁所捆缚，这都叫做贪欲心，这是我们流转轮回最关键的因素之一；第二，自私心：为了一己私利，而不惜损人利己，这也是非常严重的问题；第三个，更严重的就是执著：对任何事物，都患得患失，执持不放。正是因为这三个祸害，才让我们流转轮回无法解脱，而对治这三个问题的法门，才是真正的佛法。

贪欲心的对治，是出离心。有了出离心，就可以断除或控制贪欲心。自私心的对治，是菩提心。有了菩提心，就可以减少或消灭自私心。执著的对治，是证悟空性。证悟空性以后，包括贪欲、自私、执著在内的一切问题，都会迎刃而解，所以证悟空性是最关键的。

禅宗经常讲放下、放下，怎么样放下呢？暂时对生活生起一种厌烦心，悲观厌世、脱离生活，躲到山里去修行，这不是放下，只是暂时的逃避。真正的放下，是从根本上知道这一切都如幻如梦，故而没有任何执著与挂碍。

我们必须知道，对任何一个世间的有漏法，无论钱财、名声、地位还是人，只要有执著，它一定会给我们带来巨大的痛苦。执著越大，给我们带来的痛苦越大，甚至痛苦已经超越这个东西原本给我们带来的幸福，这是肯定的。要断除世间所有的痛苦，首先就要断除执著。

有些印度外道不知道这个道理，也没有去寻找其中的因由。只是盲目地认为，轮回可以直接断除，只要把身体毁掉，就可以成就。所以他们赤身裸体、自我虐待，甚至做出跳楼、自焚等极端行为，这些都是没有找到轮回与痛苦根源的错误观点所导致的。

凡夫一致认为，痛苦来自于外界的人、物或其他事物。虽然从表面上看起来，痛苦源自于外界，这谁也无法否定，但真正的痛苦

根源并不在外面，而在我们自己的内心当中，归根结底，就是执著。

但断除执著很难，尤其是用显宗的保守方法去断除，就更难了，所以我们需要一种更好、更快捷的方法，这个方法就是密宗所讲的证悟空性的方法。

二、高高山顶立，深深海底行

不过，即使证悟了空性，外表上也要随顺众生。莲花生大师曾云："纵使见比虚空高，取舍因果较粉细"，也即是说，见解要开放、高妙，但行为一定要保守、谨慎。

开放的意思是说，在证悟空性以后，包括杀盗淫妄、闻思修行等善恶之行在内的任何事物，都是虚幻而不真实的，不存在善恶、好坏、高低、左右等分别，没有任何阻碍，全都是一片空性、一片虚空、一片光明。我们以常识所创造的各种规矩——无论佛教还是其他宗教制定的戒律、规矩、规定、法则，都已经烟消云散。对这种人来说，就没有什么可以做或不可以做的界线，他们已经超越了这些约束，所以见解是很开放的。

但如果行为和见解保持一致，就会出问题。虽然对真正的成就者本身，不会有什么问题。无论在藏地、汉地还是印度，都曾有数之不尽的成就者的行为，超越了一切约束。甚至为了打破约束，他们还会采取强制且极端的手法。比如密宗接受五肉五甘露等行为，就是一种超越约束的手段。但其他众生却不会理解这些放荡不羁、无拘无束的行为，为了保护众生的根机，护持其他众生的心或情绪，所以行为必须要保守。

莲花生大师还说："外表应当实践经部仪，细致取舍因果有必要。"哪怕内在具备密宗的境界，但外在的行为，也应该按照小乘佛教的别解脱戒来行持，这样细致取舍因果非常有必要。

但见解却万万不能保守，否则就是执著，所以见解要开放。这是莲花生大师在宁玛巴的无上密法大圆满中的要求。

其实，除了宁玛巴以外，所有藏传佛教对密宗行人的要求都是这样的。

三、一举两得之殊胜法门

很多人在闻思，也听了《入菩萨行论》《大圆满龙钦心髓前行引导文普贤上师言教》以及《大圆满心性休息》等很多非常殊胜的论典，大家都很虔诚，也在根据自己的能力尽量地断恶行善，精进闻思修，可在将佛法落实到行为方面，还是有不足的地方。

虽然通过闻思，可以建立起新的人生观与价值观，可以想明白很多问题，即使有修，与其他完全不学佛的人比起来，观点也是完全不一样。但闻思的功效也仅止于此，真正的落实，还是要靠修行。

不过，对大多数佛教徒来说，专职修行是不可能的。即使是比较虔诚的修行人，每天严格地修持佛法的时间一般也不会超过三四个小时，剩下的二十几个小时，都会被世间琐事所困。如果不能将佛法融入到生活中，我们的绝大部分时间就会浪费掉。反之，如果能将佛法融入到日常生活中，让自己的一言一行都为正法所摄持，将会有很多益处：第一，不会造业；第二，生活会更有意义；第三，

会更加开心、幸福与充实，生活质量也会逐步提高。

我们曾经在《慧灯之光》中专文探讨过《如何将病苦转为道用》与《如何面对幸福和痛苦》，这些都是佛法融入生活的方法。在这篇文章中，将介绍如何将吃、住、行、卧等在内的所有行为都转为道用。

行为是什么？就是日常生活当中包括吃、住、行、卧在内的一切活动，无论思想的活动还是身体的运动，都叫做行为。

通过发愿，而把一切庸俗、平凡且与菩萨道毫不相关的行为转为菩萨道，就是行为转为道用。

如果懂得如何把行为转为道用，平时也能落实到生活上，则可以在工作、生活的同时，积累很大的资粮，这不需要另外花费时间，在做其他工作的同时，就可以起到一石二鸟之功，所以很重要也很有意义。

四、具体方法

在《入行论广释》与《华严经》中，也专门讲了很多行为转为道用的方法，大家也可以参考。

此处介绍的行为转为道用法门，既有显宗的方法，也有密宗的方法，故而称为显密双运的行为转为道用。

每天从早上醒来开始，到最后晚上睡觉，如何将一天所有的行为都转为道用呢？

（一）苏醒

早上刚刚从梦中醒来，一睁开眼睛看到世界的时候，该怎么发愿呢？

平时我们从睡眠中醒过来的时候，都是迷迷糊糊、睡眼蒙眬的，既没有观点、也没有发愿，匆匆忙忙洗漱完毕，就赶去上班了。但修行人却不应如此，而应首先意识到，从梦中苏醒过来，类似于从虚幻的境界中醒过来；从深度睡眠中突然醒过来，则如同从不知不觉的无明状态中醒过来，来到眼睛所见的新世界当中。这与证悟空性，抵达佛的清净刹土在某种程度上比较相似，所以我们要发愿：“祝愿一切众生能从无明黑暗中苏醒过来，最终成就佛的果位。”这样仅仅依靠发愿，就能积累很大的资粮。

这些机会每天都有，但我们却从来没有这样发过愿，因为我们不知道这些方法，所以把机会都浪费了。从现在开始，我们一定要充分利用每一个清晨。虽然一开始不太熟悉，只要坚持一两个星期，就会习惯成自然，以后每次从睡眠中醒过来的时候，自然而然就会这样发愿。

同时还要发誓：“我今天一定要过成有意义的一天，我今天的生命一定要做到有价值。”意思是说，自己当天一定要根据自己的能力，尽量行善断恶、闻思修行等。

（二）起床

起床与佛陀从法身状态中幻化出化身与报身去度化众生，在某

种程度上比较相似，所以我们要发心："愿一切众生能够得到法身，并从法身中显现出报身和化身去度化一切众生。"

（三）穿衣

穿衣服的时候应当发愿："愿天下所有众生具有惭愧心。"如果没有惭愧心，就会不知羞耻、无恶不作；有了惭愧心，就能自觉地尊重因果、护持戒律，而不会造作恶业。

（四）系腰带

系腰带的时候应当发愿："愿一切众生的善根都能够双运。"所谓双运，也即智悲双运、福慧双运、世俗谛和胜义谛二谛双运。愿一切众生都能于世俗谛当中行善断恶，于胜义谛当中证悟空性，行持如幻如梦的善根，修持智慧与方便双运的资粮。

（五）坐

坐任何地方，无论坐地上还是坐沙发，都与当年释迦牟尼佛在印度金刚座一座之间证悟佛果有点相似，所以应当发愿："愿一切众生都能获得金刚座。"经过菩萨十地末尾，最后在一座间证悟佛果，就是获得金刚座。

（六）进门

无论上班进办公室的门，还是回家进自己的家门，进门的时候都要发愿："愿一切众生能够进入解脱之门，进入解脱之城。"解脱之城，也即像西方极乐世界一样的清净佛刹。

（七）入眠

进入睡眠状态，与十地末尾断除包括阿赖耶识在内的一切意识，断除所有念头，进入无念的智慧状态而成佛，也即从十地的最后一个瞬间进入第十一地也就是佛地比较相似。

尤其在《慧灯之光》的《佛教的物种起源》中讲过，密宗认为，每天从梦中苏醒，经历白天的工作与生活，再到晚上入眠，也是一个轮回。这个 24 小时的轮回，与无始以来流转至今的大轮回过程完全一样，只是时间较短，只有 24 小时而已。所以在睡眠之前我们要发愿："愿一切众生都能得到法身的果位！"这样发愿以后，就能把入睡的行为化为菩萨道。

（八）做梦

因为我们的现实生活，也和晚上的梦境完全一样，是如幻如梦的，所以有梦瑜伽基础的人在做梦的时候，也应当发愿："愿一切众生能证悟一切法如幻如梦。"

在宁玛巴的六中阴修法，噶举巴的那若六法，以及格鲁巴的密

集金刚等修法中，都有梦瑜伽修法。通过梦瑜伽修法，就能在做梦的初级阶段，很清楚地意识到自己在做梦。

在梦瑜伽中知道自己在做梦并不难，意义也不是很大，最关键、最重要的，是做梦的同时要知道，现实生活中的一切，也像梦境一样虚幻不实。

但这些修法对还没有修加行，至少连数量上还没有完成一遍的人来说，是没有用的，因为我们的基础还没有打好。

（九）做饭（生火）

在《慧灯之光》的《密宗概要》中讲过，我们看到的不清净现象，源自于我们自己的无明，如果无明不存在或者断除了，地水火风空五大种的真实本质，是佛的坛城。无论看到什么样的火，其本质都是白衣佛母。

在煤气炉一打开，火燃起来的时候，首先在火的中间，观想一个“ཧཱུྃ”（吽）字，“ཧཱུྃ”（吽）字再变成金刚空行母，也即五部佛当中属于金刚部的空行母。身体黑色，一面二臂，右手持金刚杵，左手持金刚铃，并以右屈左伸的坐姿端坐于莲花垫上，身上的装饰，是像金刚萨埵一样的报身佛装饰，与密宗其他空行母不同的是，金刚空行母的嘴巴是张开的，并要将她的舌头观想为十方三世一切佛舌的总体。

在做饭之前，先要在煤气炉旁准备一点沙子，然后观想自己从无始以来身口意所积累的所有罪业，都集中于自己心脏当中的藏文黑色“པཾ”字，然后在肚脐下再观想火的种子“རཾ”字，足心观想风

的种子“ཡཾ”字；此字产生风，从而点燃肚脐下的火种子字，燃烧的火焰经过身体往上窜，将心口的“དཾ”字往上推动，并从鼻孔排出，这时观想“དཾ”字变成蝎子进入沙中，与沙子融为一体，然后尽力念诵“嗡啊吽”，同时观想沙子和罪业通过嗡啊吽的力量转化为甘露。之后念几遍咒语：“嗡班匝儿扎嘎卡卡卡河卡河，沙尔哇巴帮达哈那刚目格日业梭哈”，并用拇指和食指抓一点沙子扔到火里，其间观想自己无始以来的罪业通过咒语的力量转化为甘露，融入到金刚空行母的口中，从而消除业障。之后念三遍百字明，念的时候，要具备四对治力，其后再念：“嗡班匝儿墨”，同时观想金刚空行母回到法界当中，就像佛从法界当中显现色身度化众生，事业结束之后，又融入法界一样。打一个世俗的比喻，就像请一个人出来吃饭，之后送客回家一样，最后是回向。

这是一个行之有效的忏悔方法，其中有观想、有念咒、有四对治力等很多方便，观想也不复杂。每次做饭的时候若能这样观修，会起到意想不到的效果。

在学佛以前，我们做饭炒菜的时候，会杀鸡宰鱼，所以做饭的行为是罪业；学佛以后，我们不再杀生了，做饭的行为不是罪业，但也不是行善，只是无记的做饭炒菜而已；现在学会了这个方法，从此以后做饭炒菜都可以变成菩萨道，这多有意思啊！

（十）走路

本来走路有三种情况：善、恶、无记。区分的界线，在于走路者的动机。如果是为了放生等善事而走路，则走路是善法；如果为

了偷东西、杀生而走路，就是罪业；既不是为了行善，也不是为了造恶，只是单纯地走路，或是为了赶去上班等，就是无记法。

如何将无记的走路转化为菩萨道呢？

印度的恒河很长、也很辽阔，其中有数不清的沙子，所以释迦牟尼佛经常用恒河沙数来比喻很大的数量。

首先观想一尘中有恒河沙数的佛刹，走路的时候，观想自己在转绕成千上万恒河沙数的佛刹，这样就能将走路的行为转化为道用了。

（十一）穿新衣

穿新衣服，特别是穿名牌新衣服的时候，可以念诵咒语：嗡梭巴哇悉朵沙尔哇达摩梭巴哇悉朵吭，即一切法都是空性的意思。同时观想衣服也是空性，然后从空性当中产生一个供品的种子字“ཧཱུྃ”，然后再观想种子字变成天人的衣服，先供养自己的根本上师，然后再供养本尊，之后才是自己穿着，这样穿衣服也可以积累资粮了。

《俱舍论》中讲过，人间再名贵的衣服，也无法与天人的衣服相媲美。显密都认为，即使真的将衣服供养上师、本尊，他们也不会穿。但一切法都要观待因缘，都从缘而起。而缘起的关键，就是自己的心，也即是说，一切善恶都源自于造业者的动机。仅仅心里观想供养根本上师与诸佛菩萨，还是可以得到真正供养的福报，可以积累资粮。

竟然连穿新衣服也可以变成菩萨道，这样不是很有意义吗？

（十二）洗澡

很多人每天都洗澡，但只是将身体洗干净而已，现在我们要设法把它转为菩萨道。

从凡夫不清净的角度来说，水就是液态的物质，但以八地菩萨来看，水的本体却是五方佛母之一的玛玛格佛母。

沐浴的时候，首先观想玛玛格佛母的种子字“མཾ”。之后再将“མཾ”字观为水的佛母—金刚佛母，然后念诵咒语：班匝儿扎革新当革日梭哈，同时祈祷金刚佛母，加持自己能清净无始以来所造的罪业，然后观想金刚佛母化为甘露融入洗澡水，之后再洗澡。

同样，过河的时候，也要把整条河的水作相同的观想。

《慧灯之光》的《浅谈生起次第》中解释过，之所以密宗不直接观想本尊，而是首先在莲花坐垫的日月轮上，观想一个种子字，再把种子字观想为本尊手里的法器，然后法器发光，最后才变成本尊，是为了快速消除我们从投胎、出生、成长直到死亡阶段的不清净现象，种子字是消除投胎时阿赖耶识上的习气，然后每个环节都用不同的方法来快速抹掉、删除。

如果没有人解释，大家会认为密宗不但充满了深厚的神秘色彩，而且无比残暴、色情下流，但实际上并非如此，即使是表面上看起来非常凶恶的忿怒金刚，其内涵也充满了智慧和慈悲，根本没有一丝一毫的凶残与色情。因为很多人不容易理解，所以即使密宗修法见效十分快捷，如果没有灌顶，也不能听、不能修，甚至连密宗的法本都不能看。因为此处介绍的不是很深，所以还不算违背密宗要求。

（十三）吃肉

1. 前提

以前我们的吃饭不但与菩萨道没有任何关系，而且还可能和恶趣有关，因为我们的饭食，往往是以伤害其他众生的生命为代价的。

释迦牟尼佛在大乘经典中明确指出：肉食我过去没有开许，现在不开许，未来也不开许。并宣讲了很多肉食的过患：吃肉非常影响慈悲心的诞生与成长，等等。

但我们也不能因为吃肉不好，就将吃素和学佛完全等同起来，说不吃素就不能学佛，这样很多人就不能学佛了，就会中断这种人的善根，佛也没有这样要求，所以我们还是要顾全大局、从长计议。在任何一个问题上，都不走极端，这是佛对我们的要求，否则将欲速则不达。

很多不了解的人以为，密宗可以开许吃肉，因为很多密宗修行人在吃肉。其实，密宗经典和大乘显宗经典基本上一样，根本没有开许可以把肉当成食品来吃。大圆满是这样，《时轮金刚》更是这样。《时轮金刚》甚至把肉食的过患讲得比一般大乘显宗经典所讲的还要严重。

但对刚刚学佛的人，要求不能太高，只要他们能做到自己不点杀、不吃活的生命，就已经不错了。很多佛教徒在吃素的过程中，也会遭遇家人、朋友的不理解，甚至会造很多口业，从而造成家庭的不和谐。在这种情况下，若能克服困难坚持吃素当然很好，实在万不得已，密宗也有一些对肉食者有用的方法——通过咒语的力量，把吃肉的罪业减轻，同时还可以利益一些众生。

2. 方法

念咒之前首先要知道，自己吃肉是有罪过的。因为自己的吃肉，会间接导致杀生。有吃肉的人，才会有屠宰的行为，所以不能说动物的死亡和自己没有关系；其次要对面前的众生发起真正不造作的慈悲心；然后念诵不动佛心咒、尊胜母陀罗尼以及系解脱里面的一些咒语，念完以后，给肉食吹口气，这样一方面罪业会减轻，另一方面也对自己所食用的众生有利益。如果是其他人吃肉，自己即使没有吃，也可以在一旁念诵这些咒语，虽然不能减轻吃肉者的罪业，但对被吃的众生还是有利的。

密宗续部讲道：吃肉的时候，还可以念一百遍：嗡啊布屙吽，克咋屙梦，或者念七遍：嗡啊布屙吽，克咋梦梭哈，然后对众生的骨肉吹口气，之后再吃肉。这样一方面可以消除吃肉的罪过；另一方面，被吹气的众生还可以免堕恶趣。这在很多佛经上都有记载，我们完全可以相信，所以咒语的功德是不可思议的。

3. 解疑

也许有人会想：既然佛经都说念咒吹气不但可以消除罪过，而且被吃的众生还不会堕恶趣，那我吃肉不是比吃素还好吗？一方面众生不需要堕恶趣，另一方面，我也可以饱享口福，这是自利利他的事情啊！如果我吃素，它还不一定不堕恶趣呢！

我们不能以为念咒可以减少罪业，同时还可以利益众生，就心安理得地去吃肉。还是要以吃素为主，这是佛教显密共同的要求，只有在实在没有办法的情况下，不得已而为之，才能念这个咒。

什么叫做实在没有办法不吃肉呢？

比如说，在青海湖的湖心，有一座海心山，过去很多修行人会到那座山上去闭关。在山上已经没有粮食的情况下，如果海浪碰到岩石，而撞死了某些鱼类，修行人可以依靠这些鱼肉来维持生命。这种情况，叫做实在没有办法不吃肉。不过我们恐怕也很难遇到这种情况吧。

即使家人对吃素不理解，也没有关系，不和他们计较就行。他们总不可能要求你不能吃肉边菜，一定要吃肉吧。家里人如果要杀鸡杀鱼，能劝就劝，实在不行，自己绝不能杀，这是最低限度，是根本不能让步的原则性问题，所以无论如何，我们还是不能随意吃肉。

这是肉食转为菩萨道的方法，但若想将肉食完全转为菩萨道，那是很难的。除非是密宗修行境界非常高的瑜伽士，他们能将五肉五甘露全部视作如梦如幻，只有他们，才真正能将肉食彻底转为道用。

捎带说明一个问题：密宗有接受五肉、五甘露的誓言，也就是说，不舍弃肉类，是密宗的誓言。这与平时所说的不能吃肉该如何圆融呢？

五肉、五甘露，是从普通人公认的肮脏物中选出来的肮脏物的代表。在释迦牟尼佛住世的时候，印度没有人会吃这五种肉，大家一致认为，这五种肉是很肮脏的。

密宗修行人为什么要接受最肮脏的东西呢？

密宗修行人分为初、中、后三种。

初期修行的人，密宗也不允许他们去接受五肉、五甘露，因为他们没有接受的能力，所以不需要接受。即使接受了，也起不到什

么作用，与普通人吃肉是完全一样的。

那么，初期修行的人如何护持誓言呢？

密宗绝大多数的戒律，都建立在清净观之上。只要有了清净观，就不成问题。就像只要有“我要为度化一切众生而成佛”的愿菩提心，菩萨戒也不会从根本上失毁一样。密法认为，这种人只要在吃饭、吃菜的时候，将饭菜观想成五肉、五甘露，或承认“从胜义谛的角度去看，五肉、五甘露等万事万物都是佛的坛城。在佛的坛城当中，没有不清净的东西。不清净只是自心的显现，因为自己还有业障，所以看到的都是不清净的。如果是佛来看五肉、五甘露，就是清净的。因为佛断除了所有的业障，所以能看到物质的本来面目。”只要不反对这个观点，密宗绝大多数的誓言也不可能彻底失坏。

密法后期的修行人，境界已经非常高了，在他们眼里，五肉、五甘露和其他任何东西一样清净，五肉、五甘露不能成为不清净的代表物，所以他们不需要去接受五肉、五甘露。

需要接受的人，就是中间阶段的修行人。他们虽然已经证悟到一定境界，但还没有抵达境界的巅峰，他们的智慧还有可发展、可成长的余地。这个阶段的人在证悟的境界中去接受五肉、五甘露，不但对他们没有影响，而且能促进他们的修行——可以从中深深地体会到，原来凡夫所谓的清净和不清净都是平等的——因为他们有这个境界，有这样的修行能力，所以能体会平等。他们吃肉、喝酒，不是为了贪图酒肉的味感，也不是把五肉当成食品来吃，而是为了提升自己的修行境界，而把五肉当做一种“誓言物”来接受。

所谓“誓言物”，也即为了更深层次地体会到一切清净和不清净实际上是平等的境界，而暂时借助的某些物质。

这就像一个人在梦中梦到自己来到一个深不可测的悬崖峭壁前面，即使他知道自己在做梦，但因为自私心、“爱我执”太强烈，所以即使在梦里，我执也会影响做梦者的心态，所以他还是会有一点恐惧感，只是没有现实生活中那么强烈而已。

为了彻底断除这种恐惧感，他干脆故意在梦里从很高的悬崖上跳入深渊，因为他知道这是在做梦，所以落到地上也不会真正受伤，甚至不会有任何疼痛感。在跳下悬崖的时候，他也能深深地体会到，梦就是这样，我不必对梦里的悬崖生起恐惧感。这样亲身体会以后，剩下来的一点点恐惧也就彻底化为乌有了。

当然，如果不知道自己在做梦，则即使在梦里，也有可能摔到地上就摔死了，或者是残废了、受伤了，各种各样的情形都有可能梦到。能彻底消除梦中恐惧感的，唯有了知自己在做梦的人。因为知道是在做梦，所以也不会受伤。

《慧灯之光》的《黑蛇总义》当中也讲过，小乘佛教对五肉、五甘露，以及贪嗔痴等烦恼的态度，与大乘佛教特别是密宗是不一样的。他们认为，这些东西永远是坏的，在任何时机、任何地点，都不能杀、盗、淫、妄，这没有任何余地可留，只要一碰它们，就会堕恶趣。这是小乘佛教非常狭隘的观点。他们的见解非常保守，所以他们的行为也不可能开放。他们永远想不到，即使是烦恼，也可以转化为道用，更想不到烦恼与不净物本来就是清净的。

大乘显宗的见解，就要高一个层次了。他们认为，烦恼与不净物可以转为道用，但他们也没有想到，烦恼与不净物本来就是清净的。

密宗，尤其是无上密宗却认为，烦恼与不净物不但可以转化为道用，而且它的本体就是清净的。

密宗中间阶段的修行人，在现实生活中也是这样。因为他们已经证悟了空性和清净观，不会有太大的清净和不清净的分别。但毕竟还会有一些残存的分别念。为了彻底打破这些观念，促进自己的修行快速成长，在保证不伤害任何众生身心的情况下，他们会故意接受五肉、五甘露。这是密法的一个特殊训练方式，就像现在说的“魔鬼式”的训练一样。

也许有人会想：既然这种修行人已经真正证悟了一切是清净的，是如幻如梦的，那他是不是就可以随意地杀、盗、淫、妄了呢？

当然不是！对众生有利的行为，任何人都可以行持。对众生有害的行为，即使是密宗瑜伽士，也绝不允许。

密乘戒的基础是菩萨戒，菩萨戒的基础是别解脱戒。其实学密者的戒条，应该比小乘和大乘显宗的更多。比如说，小乘的居士，只需守持居士戒；而受了菩萨戒的大乘居士，就需要守持居士戒与菩萨戒；假如是灌了顶的居士，就还要在此基础上，多守持十四条密乘誓言。所以，任何修行人，都应该如理如法地取舍。

很多人不懂密法的真正含义，只是因为看到密宗的双身像，以及忿怒金刚的面孔，听到有接受五肉、五甘露的誓言等，就不经闻思与研究，不负责任地大肆诽谤，不仅四处张扬，还在网上发各种各样的帖子，从而导致其他人对密法产生邪见，这会让很多众生堕入地狱，同时自己也有很大的罪业。

密宗正是考虑到这一点，所以才会保密。但保密也不是永久性

的，只是有一个过程。当观察到对方已经根机成熟，可以接受密宗的这些行为以后，才会给对方宣讲与之相应的法门。

不仅是密法，包括第二转法轮的“般若波罗蜜多经”里面也说过：对刚刚进入大乘佛门的菩萨，不能讲空性。他们虽然发了菩提心，受了菩萨戒，但因为他还没有经过闻思，智慧与法器还不够成熟，提前给他们讲空性，对方有可能接受不了——认为万事万法绝对存在的，不可能是空性——从而对空性产生邪见，这样就会造业。

这都是佛陀慈悲与智慧的表现。佛陀不会因为自己证悟了清净与空性，就四处炫耀、八方宣传，让别人认为自己很伟大、很了不起。而会根据众生的承受能力，因材施教、应机传法，逐步地引导众生。

（十四）吃饭

1. 上等的方法

吃饭转为道用的最佳方法，是把所有的食品当做荟供品，自己的身体本来就是佛的坛城。安住在这种境界中，以清净的食物供养清净的佛的坛城，同时念一个简单的荟供仪轨。这样所有的食品都变成供品，这样每吃一顿饭，都变成了荟供。荟供也是积累资粮、清净密乘誓言的一种非常好的方法。

如果没有清净观，只是买了很多食品堆在一起，然后念一个仪轨，之后大家把食物分而食之，这实际上不是荟供。依我们目前的境界，还不能把荟供、火供做得很标准，所以还不如用念佛、供佛来暂时代替荟供。当我们对密法的认识有所提高的时候，才可以做荟供。

这是吃饭转为道用的最佳方法，但前提条件，是需要有清净观。

清净观的最低限度，是通过闻思，从理论上完全能接受一切万法是佛的坛城，虽然没有证悟的体会，只是从理论上通达了，麦彭仁波切认为，也算作清净观。

2. 中等的方法

中等的方法，显宗也经常在用。每次吃饭的时候，做一些专用的神馐和下施品，或者在没有享用之前，把一部分饭菜单独放在一个小盆里面做供品。然后念诵：嗡啊吽。通过念诵此咒，就能将食品转化为甘露。

念完以后，首先是供上师，念诵咒语：革日班匝儿涅吾底阿吽；然后供养三宝，念诵咒语：热那班匝儿涅吾底阿吽；然后供养本尊观世音菩萨，念诵咒语：罗格修鬲班匝儿涅吾底阿吽；然后供养上师、本尊、空行三根本，念诵咒语：嗡啊吽班匝儿格热得哇扎哥呢班匝儿涅吾底阿吽。

之后是下施。首先供养护法，这是出家人的律经当中出现的一种特定的护法，念诵咒语：嗡哈惹德班杂大阿康梭哈；第二是布施给护法的眷属，念诵咒语：嗡哈惹德班吱呢康梭哈；第三是布施给其他各种各样的护法，念诵咒语：嗡阿扎班吱阿斯呗梭哈。

上供下施完了以后，也有念诵《随念三宝经》的传统，但如果没有这么多时间，也可以省略。之后才开始吃饭。

这样每次吃饭的时候，既有上供，也有下施。故而可以圆满我们的资粮，所以也很有用。这是中等的吃饭转为道用的方法。

3. 下等的方法

最后是最简单、最下等的方法

如果没有清净观，无法做荟供，上供下施也不会做。最简单的方法，是对自己身上的寄生虫发慈悲心，然后发愿：我暂时用食品来维持它们的生命，希望未来我能通过传法，给它们指一条解脱之路，让它们得到无上的安乐。

人体内有成千上万的寄生虫，寄生虫是真正的众生，他们也要靠人体来生存。人不吃饭会死掉，寄生虫也会死掉。这是最下等的吃饭转为道用的方法。

当然，我们也可以在一顿饭间，圆满上、中、下三种方法。

另外，身体的所有排泄物，也可以布施给饿鬼道众生。《白色不动佛续》当中讲到以下内容。

（十五）吐痰

吐口水、吐痰的时候，念诵咒语：嗡阿西啊哈日呗梭哈。这样痰液、口水也可以变成饿鬼道众生的食物。对饿鬼道众生来说，要得到这样的东西都很不容易。

就像一个饿鬼给哲达日阿阇黎说的一样，他说：“我流浪到这里虽然已十二年了，但只有一次一位清净的比丘丢弃鼻涕时，我们这么多饿鬼集聚争夺才获得一点点，除此以外什么也没有得到，而且我自己在争抢鼻涕时，还被其他饿鬼打得遍体鳞伤。”

饿鬼的罪业非常严重，所以连人的排泄物这样的东西都得不到，但念诵咒语以后，因为佛菩萨的加持与咒语的力量，它们就可以得到干净的东西，这些东西在它们眼里，都会变成美食，所以念诵咒语是很有用的。

（十六）擤鼻涕

擤鼻涕的时候，念诵咒语：嗡嗓噶那啊哈日呗梭哈，这样鼻涕就变成了饿鬼眼中的美味。

（十七）其他排泄物

排出身体上的任何一种排泄物，比如流汗的时候，可以念诵一个共用的咒语：嗡马拉啊哈日呗梭哈。

（十八）排大小便

排大便的时候，念诵咒语：嗡布达哈日呗梭哈。

排小便的时候，念诵咒语：嗡嫩杂啊哈日呗梭哈。

（十九）剩饭剩菜

倒剩饭剩菜，以及喝剩的水等时，念诵咒语：嗡俄喷扎啊哈日呗梭哈。然后观想将这些丢弃物布施给饿鬼道的众生，这样他们一定能得到食物。

如果愿意做，这就是真正的佛法融入生活。通过上述方法，可以让生活的每一个阶段、每一个环节，都成为菩萨道。不需要刻意做什么，也不需要单独花费时间，自然而然从早到晚的一切，都可以转为道用。

对大乘佛教来说，做事的善恶好坏都是以心为主，而不是以身、口为主，正所谓："心善地道亦贤善，心恶地道亦恶劣"。假如不重视这些方便，做任何事情的时候，既不观想，也不念咒，则做同样一件事，也没有任何与修行有关、与菩萨道有关的成分，所以对现代的学佛人来说，这些方法都非常重要。

（二十）绕塔

转绕佛塔的时候念诵咒语：嗡，南无巴噶哇地，热那给嘚鬲杂呀，达塔噶大雅，啊尔哈地，三渺三菩提呀，达呀他，嗡惹呢惹呢摩诃惹呢，惹呐布杂亚梭哈，这样即使仅仅转绕一圈，功德也变成绕一千万圈的功德。

但我们不能因为在绕塔时念诵了这个咒语，就试图以一当万，代替自己曾经发愿转绕一千万的数量。譬如说，如果自己曾发愿转绕一万圈坛城，就要老老实实、一圈一圈地完成，而不能以念诵咒语仅绕一圈来代替。

法王曾经也说过，虽然绕塔时念诵咒语转一圈，其功德与不念咒语转绕一千万圈完全一样，这一点任何人都不能否定。但真正转绕一千万圈，就会花费很长时间，故而在转绕者心里播下的善法种子的能力，是仅绕一圈所无法比拟的。所以二者不能互相代替，各有各的好处。

（二十一）践踏佛影

绕塔的时候，有时不可避免地会踩踏到塔的影子，此时可以念诵咒语：班匝儿呗噶啊扎马吽。不仅是佛塔，包括踩踏佛像、经幡影子时，都可以念这个咒，这样就不会有罪业。

（二十二）磕头

很多人在修加行，每天都磕几百个头，如果磕头的时候，能念诵咒语：嗡南无满则西尔耶，拿昧斯西尔耶，拿昧额达麻西尔耶梭哈，功德也可以增上一千万倍。

但十万个头，却不能通过念一句咒语来代替，其理由前面已经讲过了。

有些人平时磕头的数量不多，但如果坚持每天早晚各磕三个头，并念诵咒语，其功德也是无法衡量的。绝大多数藏地的老百姓也是这样做的。

也许有人会不以为然：一个一个地累积了一千万个顶礼，其功德多么大啊！而念这个咒仅仅磕一个头，不可能有这么大的功德！

佛永远都不会撒谎，他知道什么有功德什么没有功德。既然磕头有功德，与念这个咒功德可以变成一千万倍，都是佛说的，我们为什么仅仅相信前者而不相信后者呢？这种想法明显不合逻辑。

佛经里讲过四种不可思议：众生的业力不可思议，佛的事业不可思议，咒语和药物的力量不可思议，瑜伽者（成就者）的瑜伽境界不可思议。

众生的业力的确不可思议，我们经常在报纸、电视与网络上看到各种各样的新闻，其中有很多不可思议的因果报应；同时，佛的智慧、法力与咒语的能力也应该是不可思议的。

当然，如果像我们平时那样念咒，咒语虽然也有能力，但不会很明显。只有按照密法的要求去观修本尊心咒，其咒语不可思议的能力才能真正彰显出来。

（二十三）供花

汉地有很多漂亮的鲜花，我们应该经常在佛堂供养鲜花。佛经里说，实在没有鲜花，也可以用塑料花、绢花、干花等代替，但最好能供鲜花。

供鲜花的时候，念诵咒语：嗡南无巴噶哇地，吡呗给嘚鬲砸呀，达塔噶达雅，啊尔哈地，三渺三菩提呀，达呀他，嗡吡呗吡呗，摩诃吡呗，吡呗斯吡呗，额尔巴唯，吡呗嗓巴唯，吡呗阿瓦葛鬲呢梭哈。

每次供花的时候念七遍，则供一朵花的功德就变成供一千万朵花的功德了。我们万万不能忽略、小看供养一朵花的功德，佛在《悲华经》当中讲过，即使在路边采摘一朵野花，以虔诚心扔到空中供佛，其功德都是不可思议的。现在的城市绿化非常好，满街都能看到五颜六色的鲜花，我们不需要去采摘，仅仅是观想和念咒，就可以积累很大的资粮。何乐而不为？

其实，无论看到任何漂亮的东西，都可以供佛。可见，只要利用念咒的方便，积累福报其实是轻而易举的事情。

（二十四）行善

平时做任何善事——诵经、磕头的时候，都可以念诵咒语：嗡嗓巴嗝，嗓巴嗝，波玛纳萨嗝，玛哈臧巴吽帕，这与我们平时念的加持咒，只有一两个音节有点不同，但结果都是一样的。

想现前咒语的能力，发挥咒语的作用，有一个很重要的条件，就是必须相信它。如果没有信心，则即使咒语本身有作用，也发挥不出来。但念诵百字明、佛菩萨名号，则哪怕不相信也有善根，所以我们不能轻视。

（二十五）出离心融入生活

也许有人会问，出离心不是让我们从世间出离、解脱，过飞遁离俗的生活吗？怎么出离心也能融入生活呢？

出离心并不是悲观、厌世，而是因为了知人生不存在值得追求的东西，只有解脱，才是唯一值得追求的目标，从此开始走上寻求解脱之路。

有了出离心以后，并不是从此以后就可以不食人间烟火，就可以不上班、不工作了。

有一个比喻说得很恰当：一个人自驾车去旅游，途中可能需要七八天的时间，才能到达目的地。在七八天的过程中，他要在路上住酒店、下馆子，但他的最终目的，不是住店、吃饭，而是到目的地去旅游。在路途中，他可以根据自己的经济条件与心情随意选择，既可以住星级酒店，也可以住鸡毛小店；既可以吃高档餐厅，也可

以尝路边小摊，但最后的目标，就是要到达旅游景点。

同理，我们的最终目标，要锁定在解脱上。但同时也要生存，要生存还是要工作。如果不去挣钱，就无法活下去，但这与没有出离心是有差别的。没有出离心的人，会把挣钱当做生命的最终意义，除了挣钱、享受、消费以外，没有其他目的。就像不是为了去旅行，而是特意去住酒店、到饭店吃饭一样。

佛法不排斥物质财富，而是反对仅仅为了物质生活而活。有出离心的人，一样会挣钱、会工作，但他的工作只是为了解决暂时的生存问题，他的最终目的不在于此，而是解脱。无论做任何事情，都要这样提醒自己，这就是出离心融入生活。这样出离心与我们的生活就完全没有冲突了。

佛没有要求四众弟子一定要过贫困的日子，佛教徒一样可以享受生活，这在《慧灯之光》的《佛教徒的生活模式》中已经讲过。

同时，出离心与名声也不冲突，有名声同样也可以有出离心。

这是出离心融入生活的方法。

（二十六）菩提心融入生活

做任何一件事，不能把自己的利益摆在头位，最好先考虑他人的利益。当然，这对我们来说很难，但即便如此，也要迎难而上。在同事之间、同学之间、战友之间，不能为一些小事斤斤计较，要学会让步，把自己的利益放在次要的地位。这就是菩提心融入生活，希望大家能点点滴滴地去做。

总而言之，除了贪嗔痴等精神上的恶念以外，其他任何行为，包括十不善中身造的杀、盗、淫的三种罪业，以及语造的四个罪业，都可以转为道用。

以什么转为道用呢？在大乘佛教中，是以两种力量转为道用，第一个是空性见，只要证悟了空性，深深体会到一切都是如幻如梦，则一切现象都可以转为道用的，所有罪业也不会影响到证悟者。另外一个，就是菩提心的力量。在菩提心的基础上，所有的行为也可以转为道用。

证悟空性对我们来说，可能还有一定的距离。即便是证悟了初步阶段的空性，但要用到日常生活中，或达到能够把一切行为都转为道用的标准还是有点难。但只要在做决定的当下有菩提心，一心一意为了众生，没有任何自私的成分，以当下这一瞬间菩提心的力量，即使是声闻、缘觉等小乘修行人根本不敢说、不敢做、不敢碰的杀、盗、淫、妄等行为，都能够转为道用。既然杀、盗、淫、妄等平时堕地狱的因，都能够转为道用，那还有什么行为不能转为道用呢？大乘佛法历来是以众生为本，只要对众生有利，即使做一点表面看来不如法的事情，也是稀疏平常的行为。这是《般若经》当中有记载的，大乘佛教与小乘佛教的差别也在于此。

很多人都向往大圆满、大手印等高法，但只能是向往、羡慕而已，没有证悟大圆满，又怎么能将大圆满融入到生活当中呢？所以我们不要好高骛远。但上述方法，却可以真正运用到生活当中，希望大家都能学以致用。

佛教的定义



佛教的现在有很多学佛多年的人，还不清楚真正的佛法是什么，其所涵盖的范围究竟为何。不仅在汉地有很多人不懂何为真正的佛法，在藏地也有同样的问题。除了一些僧人以外，一般的农民或牧民大都对佛法的内涵不甚了解，认为只要能修佛塔、经堂或金碧辉煌的寺庙，或者念一点观音心咒，就是很不错的佛教徒了；但这些仅是做善事而已，不是学佛，也不是修行。所以，我们有必要对佛法或佛教的定义略作说明。

一、佛教的错误定义

佛教 = 信仰

有些人认为，佛法是一种信仰。

信仰也即信心，佛法当然是需要信心的，但如果因此而说佛法就是信仰的话，又显得过于简单了，因为信心仅仅是佛法的许多观念之一。佛教的基础和重点都不是信仰，而是智慧和大悲。佛法虽然提倡信仰，但除了佛法以外，科学也有对信心的要求。譬如，现

代人提倡对科学要有信心，如果有人不相信科学的话，可能连飞机都不敢坐了。正因为相信科技，相信飞机能将人从出发地带到目的地，人们才会去坐飞机。无论做世上的任何事，都要有信心才能成办，而佛教所谓的信心，也就是如此，所以，认为佛教仅是一种信仰是不正确的，信仰不能等同于佛法。

佛教＝哲学

那么，佛教是哲学吗？也不是。哲学有西洋哲学、东方哲学等不同的类别，虽说其中的某些思想与佛教相似，但没有任何哲理所剖析出的深度，能达到佛法的层次。所以，佛教也不等同于哲学。

佛教＝科学

佛教是科学吗？虽然佛教中的某些观点与科学相同，但也不能就此将二者画上等号。

佛教＝唯心主义

佛教是唯心主义吗？很多人认为，宗教是唯心主义，但这应该是针对西方宗教而言的。多数的西方哲学家都是唯心主义者，故而他们也将西方的宗教归入唯心主义的范畴；然而，佛教的思想与唯心主义是全然不同的，所以佛教也不是唯心主义。

佛教有四个宗派，其中的经部与一切有部根本就没有唯心的论点，属于大乘的中观也没有唯心的主张；而同属于大乘的唯识宗则包含了许多不同的派别，其中仅有一派所讲的小部分观点与唯心主义有些许相同。

例如，英国的经验唯心主义者贝克莱所主张的部分观点，就与唯识宗所说的“境由心生，法由心造”表面上有些类似。罗素在《哲学问题》的第一章——《现象与实在》里，也对贝克莱的观点进行了剖析，并从中发现，要完全扳倒贝克莱的主张，还是有相当大的难度。尽管如此，唯心主义的这些见解，也根本达不到佛教唯识宗所探讨的深度。

除此之外，唯心主义与佛教的观点就再也没有任何相同之处了。

其实，不管是唯物主义、基督教、古印度宗教，还是其他宗教等，都有与佛教相似的部分。然而，这些例子只说明了它们有相似之处，却不表示它们在整体上无分轩轾。因此，纵有部分雷同，也不可将佛教视为唯心主义，因为二者从根本上就不同，如果撇开小小的相似处，而从宏观的角度去看，其间的差异就更大了。由此可以证明，将宗教视为唯心主义的观点，纯粹是西方传来的一种主张，佛教是与此全然不符的。

举例来说，月称菩萨的《入中论》是代表大乘佛法最好的经典，该论认为：从世俗谛的角度来说，精神与物质都存在；从胜义谛的角度来说，则物质与精神均不存在，二者都是空性，并不是物质是空，精神是不空。月称菩萨进一步说道，这些都是释迦牟尼佛的观点，因为佛在《俱舍论》中，对世俗谛的精神与物质都有所探讨，而在讲述《般若波罗蜜多》时，又同时破斥了精神与物质。换句话说，如果认为成立，则双双都成立；反之，则双双都要破斥。这是月称菩萨的论点。

而密宗宁玛巴的观点，则以无垢光尊者为代表，他认为，外境不是心，只是心的幻化而已。

唯心主义的观点我也知道一些，佛教与唯心主义的观点实在相去甚远。因此，根本不符合佛教是唯心主义的说法。其实也并没有人真正认为佛教是唯心主义，只说宗教是唯心主义而已，因为西方宗教确实是如此的。

综上所述，佛教不是唯心主义，因为它不认为精神是第一性；佛教当然也不是唯物主义，因为它不认为物质是第一性。

佛教≠宗教

佛教是宗教吗？

“宗教”这个词是从西方传来的，如果从宗教的英文单词religion本身的含义来解释的话，则佛教也不能算是宗教。因为religion的字义中含有承认上帝存在的意思，西方有些人不认为佛教是宗教，就是由于佛教不承认造物主的存在。而过去佛教的一些高僧大德也持有同样的看法，说佛教不是宗教。我认为佛教也不是西方人所下定义的“宗教”，因为佛教向来都不承认上帝的存在。

既然如此，那么佛教究竟为何呢？

二、佛教的定义

佛教＝佛学

佛教的真实含义就是佛学。因为佛教实际上就是释迦牟尼佛所传下来的学科；或者可以说，佛法是让凡夫人通过修学以达到佛之

境界的一种方法。因此，佛教就是佛学。

佛教＝教＋证

佛经对佛教的定义就是两个字："教"和"证"。教，是释迦牟尼佛亲口传讲的，或是经过释迦牟尼佛加持和开许，然后由菩萨们写下的经论，如藏传佛教的《丹珠尔》和《甘珠尔》；证，是指个人的修证，其中包括了戒（戒律）、定（禅定）、慧（智慧）三部分。也就是说，教、证这两个字代表了整个佛法；另外，还有更重要的两个字，也可以概括佛法的所有定义，那就是"智"和"悲"。下面就从智、悲两方面来谈谈佛教。

所有的佛教，包括大乘、小乘，显宗、密宗的内容，都可归纳于智悲当中。智悲双运，是整个佛教的精华所在。修行就是要修智悲双运，所谓学佛，也就是学智慧与大悲。

那么，烧香、磕头、念经等是不是学佛呢？是学佛的一部分，但不是最主要的内容。

佛是什么呢？唐卡中画的面色金黄、结跏趺坐的佛是不是真的佛呢？

那是不了义的佛。大乘佛法认为，佛的化身与报身，是佛陀为了度化凡夫与十地菩萨而分别显现的形象。佛为了能与凡夫沟通，就必须显现化身。虽说每个众生都具有如来藏，但由于没有证悟，因此佛的法身对我们还无法起到作用。要想证悟，想走解脱道，就必须依靠化身与报身佛的引导，然而，化身与报身都不是真正的了义佛，唯有法身才是真佛。所谓的法身佛，就是指智悲双运。

我们学佛，就是要学智慧与大悲。所谓的成佛，就是指断尽所有的贪、嗔、痴烦恼之后，所显现出的原本具备的如来藏之所有智慧与大悲。除此之外，别无他意。

宁玛巴的高僧荣森班智达曾说过：佛教永不改变的定义，就是智与悲。除此之外，没有其他任何解释可以完整地表达佛法的内涵。

他还认为，学佛的方法不一而足，用哪个方法都行。譬如，净土宗的念佛是方法之一，禅宗的打坐参禅也是一种方法，但不能认为除了念佛以外，其他的方法都不算是学佛；同样，出家人守出家戒，在家人守在家戒，这是两种方法，不能认为只有出家戒才是真正的戒律，或者认为守在家戒就不能成佛；密宗有气脉明点的修法，但这并不是成佛的唯一道路，不修气脉明点也可以成佛。这些都只是方法而已，有些方法可有可无，佛教并没有限定非用哪一种方法不可，但唯一不变的精华，就是智悲。任何方法如果修不出智慧与大悲，就不能称其为佛法。虽然这是荣森班智达的论点，但却是显宗、密宗都认同的。

总而言之，如果从智悲两方面来表述佛法，就能完整地概括佛法的全貌。

如果有人问：什么是佛法？则可回答说：“佛法就是智悲。”

学佛是什么呢？就是学智慧与大悲。

（一）智

所谓“智”，是指佛的智慧，其与世间的智慧不尽相同，但也

有类似之处。譬如，佛对娑婆世界——亦即世间人所说的宇宙——的描述，或对世间种种事物的看法，既有与一般凡夫的观点一致的地方，也有出入较大之处。但无论如何，佛之所言都有其一定的道理。

例如，佛在描述宏观世界时，曾提到有须弥山、四大部洲等的存在，这就与部分世人的宇宙观有着一定的差异。因为以常人的眼光来看，这些事物都是无法找到的。

虽然在之前，我就已经讲过佛陀为何要如此描述的原因，相对于古代的人来说，如果能明白这个道理，对生活在现代的我们就更具有深刻的意义。因为，古代人对宇宙的形成与结构所知有限，当时的佛教徒也不会对这个议题进行进一步的思维，所以没有必须要解释的迫切性；但在当今世界，依赖现代科技而形成的宇宙观，尤其是对宏观世界的认知早已深入人心，其中就有许多与佛教亦异亦同的观点。为了不让世人对佛教产生误会，所以有必要再次予以说明。

佛陀传法的首要目标，就是要向每一位听法者确切地传达三法印的义理，如果不能讲清三法印的道理，就失去了传法的意义。

凭什么说三法印如此重要呢？这是有经教为证的。佛陀在世期间，弟子曾问佛，佛陀圆寂后，若有外道假造佛经，该如何分辨正法与伪法呢？佛陀回答说，无论任何经论，只要包含了三法印的道理，都可纳入佛教之中，否则，就不是佛法。提纲挈领抓住要点，才是佛陀最看重的，这就是为什么佛传法时十分注重三法印的原因。

释迦牟尼佛住世期间，在释迦教法的听众当中，有着各种不同背景的众生——外道、婆罗门教徒、天人、非人等。其中以婆罗门教徒为主的很多听众，都持有与实际不符的宇宙观。

佛陀深知，如果不合时宜地去驳斥他们，必然会引起他们的反感，弘扬佛法的事业也将受到威胁。为了与这些听众的根机相应，释迦牟尼佛便采用了一些善巧方便——虽然明知那些观点是不对的，却没有去推翻他们。只要能传讲三法印中诸行无常、有漏皆苦、诸法无我的道理，其他观点正确与否都不必在意。因为唯有通达三法印，才能让他们从轮回中解脱。其他诸如宇宙观等，学得再透彻，也与解脱没有任何关系。

正因为佛陀没有更正他们的其他观点，所以当时的宇宙观就被保留了下来。当听众的根机发生变化时，佛即会适时地驳斥他们原有的宇宙观或其他观点，并建立一种与其根机相应的宇宙观，这些都是佛陀传法时所用的善巧方便。之所以会有不同于现代的宇宙观出现在经典中，就是因为这个原因。

这种解释，并不是为了应付现代人所提出的“佛经内容与当代科学结论不一致”的质疑，才强词夺理用于搪塞的，而是在一千多年前就已经解释好了。因为当时的人并不具备现代人对宇宙所了解的知识，因此也没有必要作出什么解释。这就说明，佛陀利用这些权巧方法来度化众生，是具有远见卓识的表现。

佛陀自己也曾说过，为了适合不同听众的口味，他传法时讲过许多相互不一致的论点，但唯一不变的真理，就是空性。例如，从世俗谛的角度来说，三法印中的诸行无常及有漏皆苦是真理；然而从胜义谛的角度来看，就谈不上是绝对的真理。唯有其中的诸法无我，才是绝对的真理。

其实，纵使佛教对宏观世界的描述与现代人的认知不同，也不能证明佛教的观点是错误的。因为，所谓现代人对世界的认知，也

只能说是现在生活在地球上的人类，用肉眼或仪器所能观察到的世界罢了，谁也不能就此认定这是唯一的宇宙真理。

佛教认为：六道众生看同样的一杯水，会有六种不同的显相；六道众生看世界，会看见六种不同的世界。这就是多种宇宙的概念。

就微观世界的层面来说，以前也讲过许多了，现在只略提一下。从过去的经典物理到相对论，再到量子物理，一路走来，这些科学的观点越来越接近佛教的论点。量子物理学的创始人也认为，自从提出了量子物理的论点，人类对物质世界的认知，已朝佛教等东方文明所指引的方向迈了一大步。我提到这些的原因，就是为了指出科学与佛陀智慧相似的地方。

而它们之间的不同之处，就是只有佛才能讲出的那些论点。不论是现代的科学或哲学，就算再往后发展成千上万年，也永远无法达到佛的境界——空性、光明、万法皆为佛的坛城、本来清净等。世间所有的思维与逻辑、所有的聪明才智，甚至神通，都无法感知佛的这种境界，这就是佛的智慧凌驾于所有知识之上的表现。

话说回来，智悲的“智”，可以简单地解释为证悟空性的智慧。证悟空性包含了很多意义，证悟人无我，证悟显宗中观的空性，以及证悟大空性与光明；从密宗的观点来说，空性与光明没有任何分别，这也涵盖了大圆满的见解。

在世间流传下来的所有文献及思想中，都不存在大空性这个名词，即使有的话，也只是将物质分解到不能再分的粒子后，所剩的一片空白。而现在有些人就连这点都还不敢肯定，仍然要坚持保留能量的存在——能量也是物质。因为，如果连能量都不存在的话，

那么所有的物质都将变成是无中生有的，对很多人来说，这是个无法接受的结论，因此，他们所能理解的程度，连显宗的境界都达不到。

我在前面提过，在微观世界中，科学与佛的见解稍微有些相似，但这还不是佛的境界。虽然有一些七八十年前的中国学者，不论出家人与在家人都有，曾用爱因斯坦的质能转换理论来解释空性，但都不是很恰当的。因为这种解释实际上是一种断见，质量转换成能量后，质量就消失了——原来存在的变成空无，但这并不是真正的空性。

佛所讲的空性，无须经过这种转换的过程，而且依照能量守恒定律，也无法承认从有到无的说法；即便承认，这些推导也绝对不符合佛教所讲的空性。事实上，真正的空性并不是物质变成空性，而是既是物质，又是空性，在物质现象存在的同时就是空性，这才是佛所说的空性。

尽管现代物理学家对物质世界的认知，已与佛的观点相当接近，但在精神层面或空性的见解上，现代人与佛教的智慧相比，仍有着天壤之别。

以世间人的智慧所能达到的最佳结果，充其量是能让日子过得更好一点，譬如科技的发达所带来的物质文明等。可是也有人认为，科技带来的不是更好的生活，而是更复杂、更危险的生活，这种说法也并不是没有道理的。

相对而言，经由佛的智慧所能达到的结果，则是让每位众生都能从轮回中解脱。这不仅仅是书面上的理论，而是千真万确的事实。只要肯如理如法地修行，每个人都能亲身体验到这种结果。

以上所讲，就是佛教的“智”。

（二）悲

所谓“悲”，亦即大悲心。大悲心是大乘佛法的精华，因为所有的大乘发心，都是以大悲心为起始的。如果失去了大悲，就根本不能称为大乘佛法。

佛陀所讲的大悲，是世间所有的思想当中都根本不存在的见解。虽然中国的传统文化崇尚伦理道德，西洋文化提倡慈善与社会公益，但佛陀的自他平等、自他相换、自轻他重等思想，以及大乘菩萨所履行的无条件的奉献，却是整个世界绝无仅有的。

如果要细说大悲，则可从两方面着手：

1. 世俗方面的大悲

譬如，佛陀在学道之时，仅仅为了让一头饥饿的狮子填饱肚子，就毅然决然地布施了自己的身体。又譬如，倘若有人强迫这个房间里必须有一个人从十楼跳下去摔死，那么符合大乘佛法真正意义的行为，就是房间里的每一个人都主动表示自己愿作那个跳楼人。这不只是嘴上说说罢了，而是发自内心的想到：“如果跳下去，一定会非常痛苦，不如让我来代替其他人承受这个痛苦吧！”

诸如此类的布施及忍辱等行为，都是世俗方面的大悲心。佛法的真正意义，是不仅要这样发心，还要有实际的行动；不仅要从事救灾、布施衣物、看护伤病患者等解决众生暂时痛苦的慈善活动，

而且甘愿为众生的解脱付出包括生命在内的一切代价。

话说回来，我们不能因为慈善活动只能解决众生的暂时痛苦，就放弃力所能及的世间慈善之举。作为发心利众的大乘行人，社会上的慈善活动当然也应该参加。

戒律中有一则故事：一个重病卧床不起的比丘，由于没人照顾，所有大小便都拉在床上，污秽不堪的景象大家可以想象。一天，释迦牟尼佛带着阿难来到这个比丘的住处。见到佛陀的大驾光临，比丘惶恐至极，然而，佛陀却轻言细语地安慰他，并让他把脏的衣物拿来，然后亲手替他洗。既然佛都能这么做，身为佛弟子的我们就更不用说了。不过，这还算不上是真正的悲心。真正的悲心，是在生死关头能做出舍己为人的决定，并付诸实行。虽然在某些其他的思想或理论中，也提及了这一点，但他们的悲心却是片面的，范围很狭窄的；而佛的大悲心却是针对所有的众生，而不是仅仅针对人类或佛教徒的。

2. 超世俗的大悲

更广、更伟大的悲心，是绝不止于让众生吃饱穿暖，虽然这些事也要做，但却不是重点。最重要的，是要让所有众生明白轮回的真相及解脱的方法。首先是令众生了解轮回的真相，然后教导他们如何从轮回中获得解脱。佛最伟大的慈悲即在于此。

为什么呢？譬如，纵使将一位病人照顾得无微不至，直到康复为止，但这样能防止他以后不再生病吗？不能。我们能解决的，只是这一次生病的问题罢了，他在以后的生生世世中所要经历的病痛，我们是爱莫能助的。任何形式的财物布施，都只能暂时地解决他人

生活贫困、衣食无着的问题，却并非长远之计。只有让众生明了生老病死的真相，引导他们修行，从而踏上解脱道，才能彻底地、永久性地解决他们的所有痛苦。所以，这才是真正的利益众生、度化众生，才是真正意义上的救度。

唯有佛这样的悲心，才算得上是大悲，其他世间的慈悲只能说是“悲”而已，还不能用“大”来形容。因为大悲心与佛的智慧有着很密切的关系，而菩提心也就是大悲心。

大家都知道，虽然其他宗教所做的慈善事业比较多，但其以救人救世之名所挑起的战争也为数不少，所以，这是不是绝对的慈悲心还值得商榷。相对而言，佛教从来就没有要征服或降伏的意思，佛也说过，他根本不在意人与人之间的战争所获得的胜利，他所强调的胜利，是通过调伏自相续所得到的胜利。

其实，大悲还有很多不同层次的意义。

佛曾经说过：“我告诉你们解脱的方法，要不要解脱，全由你们自己决定。”也就是说，每个众生的命运，都是掌握在自己手里的，而不是由佛陀来安排的。这种说法所表明的态度，就不像其他宗教所供奉的“救世主”或“造物主”，谁能上天堂，谁该下地狱，都由他们来主宰。由此可知，在大悲当中，也包含了佛教的自由、宽容、平等、和平等意义。

（三）智悲双运的修法

那么，该如何修智悲呢？

其实，菩萨所行持的六波罗蜜多，都没有超出智悲之义。布施、持戒、忍辱是大悲；禅定、智慧是智；精进则是智悲的助缘。以智悲二字来界定佛教的意义，是简捷的说法，其深广的内涵，就是六波罗蜜多。

既然整个佛法的精华，就在于“智悲”二字，那么，是否有什么方法可在一座当中将八万四千个法门都涵盖呢？答案是肯定的，方法就是修“智”与“悲”。

有人会提出疑问：修大悲心需要细密深刻的思维，而证悟空性的智慧又不需要任何杂念，既然如此相互矛盾，又怎能在一座当中同时修呢？

对我们初学者来说，首先要修菩提心、受菩萨戒；一旦受了戒，菩萨戒的戒体——菩提心就已经存在于我们的相续当中；在此基础上，就可以进一步修空性。

当进入空性的状态时，并没有明显地去思维“愿一切众生脱离轮回痛苦”，也可说是没有明显的大悲心，但因为之前受的菩萨戒戒体已存在于心中，故而，当心进入空性境界时，菩萨戒也随之而进入空性之中。我们要知道，菩萨戒并非物质，而是一种心的状态，虽然在进入空性境界时，心里并没有任何明显的念头，但菩萨戒却是存在的，所以，心与菩萨戒不分彼此，同时都可以进入空性的境界。此时菩萨戒即是空性，空性即是菩萨戒，这就是智悲双运。

所谓双运的意思，就是当我们在证悟空性的境界中停下来时，心既是证悟空性的智慧，又与菩萨戒无二无别。如果能这样修，则所有大乘佛法的精华都已包含，再没有什么需要修的法了！

这是初学者的智悲双运修法，如果能这样修，则仅在一个坐垫上、一个位置上或同一时间内，就可以将佛的八万四千法门之精华彻底无余地修完。

菩提心与空性的具体修法在此无需重提，只要将两个修法合并即可。

当然，在大悲心之前，还是要先有出离心。倘若自己对轮回痛苦都没有感受的话，是无法对众生生起慈悲心的，因为慈悲心的来源，即是众生的痛苦。没有慈悲心，菩提心也无从生起。出离心的另一个条件，是希求解脱。当看到众生在遭受痛苦折磨时，发愿要让他们获得解脱。但转念一想，如果自己都不能先解脱的话，又如何能带众生解脱呢？这样一来，出离心的两个条件就都具备了。

出离心是菩提心的基础，有了菩提心就可受菩萨戒，而菩萨戒是可以自受的。在受持菩萨戒之后，便开始修空性。当菩提心与空性结合在一起时，即为智悲双运。有了这样的见解，则所有大乘显密教法的精华都已了然于心。

出离心、菩提心要一个个分开修，最后进入空性的境界。这样一来，前面修的出离心与菩提心，也就成了空性的智慧。

此处所说的空性智慧，不像小乘的人无我见解，它是含有大悲心成分的，而在大悲当中，又有证悟的智慧。这些智悲双运的见解与修法，囊括了所有佛法的含义，说起来虽然这么简单，真要做起

来时，却也并不是那么容易的。

出离心的生起，要靠人身难得、死亡无常等外加行，而生起菩提心的条件，则是积累资粮（修曼荼罗），及清净业障（修金刚萨埵）。显然，不论选择哪种方法学佛，都离不开外加行与内加行的修法，这也是我一直强调修加行的原因。

现在我们都已经知道，佛教的真正意义，是“智”与“悲”。从今往后，我们学佛就学这两个字，修行就修这两个字。除此之外，没有任何可学可修的了！

解脱的原理



一、闻思修三，不可脱节

对每个希求解脱的修行人来说，闻思修三者，是不能相互脱节、有所偏废的。其中第一步，是闻思学习。因为初学者的知识不够、经验不足，很容易出偏差。如果没有闻思，根本不懂修法，仅仅是烧香、拜佛、念经，就无法真正解脱。刚学佛法的时候，可以先暂时不修，等学了一段时间以后，就要开始修行。小乘戒律也规定，凡是没有窍诀的人都不允许修行，因为没有窍诀的指导，修行不会有什么结果。如果时间不多，就根据自己的情况，选择听闻目前最需要的法，有剩余的时间，再听另外的课程。当然，如果时间充裕，肯定是学得越多越好。

但仅仅听闻还不够，在学理论的同时，更要学习如何实践这些理论，以指导下一步的修行。佛教不像其他宗教，不是硬性规定必须盲从、迷信，而是要求后学者要智信。佛经中的很多内容都是经得起考验、证据确凿、颠扑不破的真理，都是自己可以思考、推导并亲自证悟的。通过思考与推导，更能坚定信心。信心坚定以后，

不但可以帮助其他人，同时对自己的修行更有用。所以，佛要求大家尽量学会思考，思考得越深越好。当然，如果信心很足，认为佛说的不会错，也可以不加判断、不予分辨地照搬照学，这样不思维也可以。但一般情况下，对大多数人而言，最好还是通过思考、讨论来建立正见。

二、什么是修行

修行有两种：一种是闭关打坐，不一定是一个月或者一个星期，只是每天保持两三个小时的简单闭关，也很不错。严格地说，如果不闭关，在内心散乱放逸不专注的情况下，是没有办法修习任何佛法的。所以，修行的时候，至少要闭关一两个小时。修行不是用钱可以解决的，放生、做功德，可以积累福报，但修自己的心，就和金钱没有任何关系了。苦行、磕头等也是修行的一部分，但不是最重要的修行。真正的修行，是用心去修。

另外一种修行，就是把闭关修行时思维、感悟到的佛法，应用到日常生活中。如果没有修行，生活中的很多烦恼根本解决不了。虽说闻思也会起到一些作用，通过佛陀的理论，能看清整个世界与人生的真正面目，就容易看开、想通，但却不能彻底解决烦恼。所以，在闻思修当中，最重要的是修行。

三、修行的目的

修行的目的，可以从两个角度来讲：第一，追求幸福；第二，脱离轮回、断除痛苦。人天乘佛教，是追求现世或生生世世的世间

幸福；小乘佛教，是追求个人的幸福；大乘佛教，是追求所有众生的、绝对、永恒的幸福，也就是佛的智慧。《中观四百论》里讲得很清楚：“胜者为意苦，劣者从身生，即由此二苦，日日坏世间。”社会底层的人，会遭受肉体上的痛苦，因为温饱问题没有解决；上层人士，又面临着更严厉的精神压力或痛苦。两种痛苦，每天都在折磨、毁灭着所有的世间众生。

四、轮回的根源

就像去正规大医院治病，先不吃药打针，而是检查身体、查找病源，然后才打针吃药一样，同理，要断除轮回、消灭痛苦，就要查找痛苦的根源，要对症下药。

让我们不能解脱的原因有三：第一，是对身外之物、对世界、对轮回的贪欲心；第二，是对我们自己的执著，也就是我执、爱我执或自私心；第三，是对一切事物的实有执著。

很多穷人以为，因为没有钱，所以会痛苦，如果有一天发财了，就不会痛苦了。但是，如果有一天真的发财了，我们会发现，痛苦不但没有因此而消失，反而有更多的痛苦在等待着我们。所以，生活艰苦不是痛苦的根源，因为很多生活艰苦的人可能比有钱人过得还幸福。

佛陀告诉我们：痛苦的真正根源是执著——对金钱、对人、对事物的执著。执著有很多种：对自己的执著，叫我执；对身外之物，比如金钱、名利的执著，叫法我执。如果没有执著，就不会有任何痛苦。与执著对立的就叫放下，佛经中经常讲的放下。

如何证明执著就是痛苦的根源呢？比如，假如自己非常喜欢一块手表，就会经常担心失去它，如果有一天这块表真的丢了，我们会感到巨大的痛苦。如果对这块手表抱着无所谓的态度，则不会有什么痛苦了。再比如，假使一个人非常执著另外一个人，对方的一举一动、一颦一笑，都会让执著者时而欢喜时而忧愁。其中绝大多数时候，都是处在担心、害怕丢失、在乎、痛苦的状态下。如果有一天真的失去对方，就会痛不欲生。假如一开始根本无所谓，或中途与对方变成了普通关系，就不会带来后面的痛苦。虽然执著的对象在本质上没有什么变化，仅仅因为执著的存在与否、程度大小，便导致了相应的苦乐与平庸感受。因此，痛苦快乐的根源，不是上帝的安排，也不是无因无缘，就是执著。

佛经上说，因为阿罗汉已经断除了贪嗔痴，没有取舍执著，所以即使给他身体的左边用檀香水沐浴，同时用刀去砍他身体的右边，他都一视同仁，精神上没有分别。本来阿罗汉的身体和普通人的身体一样，也是由血、肉、骨骼、神经等组成，不是金刚，也不是磐石，更没有虹光身，但却不会像我们一样有贪执、有痛苦，喜欢檀香水沐浴，不喜欢被刀砍。因为我们还没有放下，还有贪嗔痴，就会有相应的喜乐与厌憎。可见，世间所有的痛苦，都来自于无明执著。

从百姓大众，到世人羡慕钦佩的所谓名人、伟人等，没有一个不以追求幸福、摆脱痛苦为目标。但很多不学佛的世间人却因为不知道幸福的原因，所以会南辕北辙——为了生存而杀死敌人，为了食欲而屠杀动物，为了发财而偷盗欺骗，等等。结果奋斗了一辈子，走到生命尽头的时候只能以失败而告终，没有一个人能脱离生死轮回，而且绝大多数都会去往恶趣。

《中观四百论》中说得很清楚：“众苦俱因缘，终无回转者。”

一切苦难都源自因缘，如果没有找到痛苦的根源，其他的任何努力，都只能解决暂时问题，而不能摆脱痛苦。譬如，虽然欲界、色界、无色界的天人寿命很长，禅定力量也不可思议，但因为他们没有找到痛苦的根源和解决痛苦的方法，所以也脱离不了轮回。

世间众生的欲望，总是在无限膨胀，但欲望越多，痛苦就越大。若在欲望上面，再加上愚昧，就导致了我们今天所有的痛苦。

飞蛾为什么挡都挡不住，一定要去扑火？第一是因为对火光的贪欲；第二是因为愚昧，不知道投火的结果是自焚。如果飞蛾在扑火之前，知道结局的残忍性，或消灭了对火光的贪欲，它就不会自取灭亡。

佛经，尤其是《中论》《俱舍论》等论典中都讲过，无明是轮回的根源。因明认为，欲望是轮回的根源。实际上，无论无明还是贪欲，都是轮回的根源。为什么树木花草不会轮回，因为它们没有贪欲、没有无明。因为愚昧，就产生了贪欲。因为不懂得事情的真相，所以对事物产生了贪欲。所有的痛苦，都是这两个原因导致的。也可以说，欲望就是轮回的根源，因为有欲望，肯定就有愚昧。如果想要即生成佛，必须断除愚昧与贪欲；如果能断除愚昧与贪欲，就不会流转轮回。若用一个词来概括这两个原因，那就是前面所说的“执著”。

五、解脱的原理

（一）寻找正确的解脱良药

治疗疾病的药物，一定要有杀灭病菌的能力，才能治好疾病，

否则，服用再多不对症的药都是没用的。同样，既不想成佛，也不想成为阿罗汉，只想生生世世在人间或者天界当中享受人天福报，为此目的而做的持戒、忍辱、修行、念经、拜佛等一切善根，都与我们的贪欲、愚昧没有冲突，故而与解脱也没有关系。只会让我们更好地流转轮回，享受短暂的幸福而已。

当年达摩祖师来中国传法期间，梁武帝询问达摩祖师：我像出家人一样吃斋念佛，做了很多善事，这有多大的功德呢？不料达摩祖师却甩出一句话：没有功德！为什么？因为梁武帝所做的一切善根，可能和轮回没有冲突，和解脱也没有关系。

如何与轮回或痛苦的根源发生冲突呢？生起出离心，就是冲突的开始；生起菩提心，就是冲突的加剧；有了证悟空性的智慧，就逐渐到了冲突的高潮与结尾。

该怎么去放下呢？放下和放弃是有差别的：悲观、厌世、看不惯，日子过不下去、难以为继，所以被迫暂时放弃。如果有一天诱惑出现，还是会重操旧业，这是放弃，不是佛教讲的放下。比如说，如果有一天，我有了一块更好的手表，所以对旧的手表没有贪欲了，这不是放下，只是将执著转移到新手表上面而已。佛教讲的放下，是对任何事物都没有贪欲心。当然，要放弃所有世俗的东西是不可能的，在家人要生存，要养家糊口，不能一学佛就不工作、不要家庭、不挣钱了。

（二）医治轮回顽疾的手段

要学会放下的心态，具体有两种方法：

首先，在对一个东西产生贪欲时，要扪心自问：是这个东西本身很有魅力，还是自己内心产生了幻觉，把一个普通的东西看得很有魅力呢？

世俗人在追求幸福的过程中，肯定会造作杀、盗、淫、妄等很多恶业。即使有一些世俗的善根，也脱不了轮回之因。其结果，就是飘落轮回流转、惨堕三途。

总的来说，从天界到地狱之间，任何一道都充满了痛苦。即使轮回当中有一些短暂、相对的幸福，但永远不会有真正绝对的、纯粹的幸福。佛陀通过深层次的思考探索，最后得出结论：这个世界不能用“幸福”这两个字来形容，这是人生的真理。其实，任何人只要能深层次、全方位地去思考人生、思考世界，他一定会和佛的观点一样。

当我们明白，这个世界真的没有什么幸福可言的时候，我们的贪欲心就受到了破坏。如果此见解持续下去，贪欲就会日益降低，直至为零。什么时候降到零点，要看我们自己的修行力度和精进程度。

用四外加行或小乘佛教的观点去观察，可以得到万法无常、痛苦、有漏的结论。能够产生各种各样的烦恼，叫做有漏。中观的观察方法，又教会我们观察今生来世与外在的各种事物。龙树菩萨的《中论》有二十七品，其中绝大多数的内容，就是观察精神以外的物质，从而得知万法之空性，发现世界原来根本就是不存在的幻觉。

这样一来，我们的贪欲和愚昧都受到了破坏，不会再往前发展了。《中观四百论》当中有一句话：“薄福于此法，都不生疑惑，若谁略生疑，亦能坏三有。”福报浅薄的人，不会对空性生起疑惑。

不论是谁，只要对空性稍稍生起一点正面的怀疑——“有可能一切法都是空性的哦！”即使没有证悟，也能破坏三有轮回的根源，不会在轮回中流转很长时间了。

另一个方法，是往内观察：虽然我觉得这个世界很美丽，所以对她产生了执著或贪欲。但究竟是什么东西在贪恋、执著这个世界呢？当然不可能是我的肉体，因为肉体本身是没有思维的东西，所以只可能是精神或意识。

但意识到底是否存在呢？它到底是什么样子呢？有一种观察方法，是中观和唯识修法的结合——唯识的世俗观点和中观的胜义观点结合起来，去观察自己的意识。另外像大手印、大圆满等密宗修法，就无需观察其他的东西，直接往内去寻找贪欲者或愚昧者。通过这些方法最后看到的，就是如来藏光明。如来藏光明从来都不会愚昧，永远不会有贪欲心。所谓的“贪欲心”，只是突然间产生的一种幻觉。

我们可以轮番运用上述两种方法，先往外面去找，确定这个世界是痛苦、无常、有漏的，从而产生出离心。

发菩提心的时候，就要设法打击我们最大的一个执著——爱我执。从无始以来直至没修菩提心之前，爱我执都是我们心中的统帅、胜利者，它把菩提心、利他心都消灭得一干二净，这也称之为利己主义。在我们的意识领域中，“我”对一切起着决定性的作用。若能跟着菩提心走，到一定时候，菩提心一定会打败爱我执或贪欲心，成为最后的胜利者。当然，在修行之初，在我们不小心的情况下，贪欲心随时会复发，因为爱我执的市场份额太大，实力太雄厚，但渐渐地，就会鸣锣收兵。最后的执著，可以通过空性的见解来斩草除根。

上述内容，即修行能够得到解脱的原理。就像学机械，首先要学习它的工作原理一样。懂得原理后，就从现在开始努力，支持出离心、菩提心、空性见，不支持贪欲、自私心与实有的观念。修行打坐是最根本的方法，同时借助于念佛、烧香、拜佛等助缘，就能获得最终的胜利。

如果想解脱，就不能急于去修什么大圆满、时轮金刚等，因为没有基础的时候，修这些法根本不起作用。佛说过一句话：想解脱或者想修大乘佛法的人，不需要学修很多法，只需要修一个法，那就是大悲心。佛的意思不是说，只要有大悲心就可以解决所有问题，仅仅有大悲心，如果不修其他法，那也不行。但在没有大悲心之前，却不需要修其他的法，修了法都没用，根本不能成为大乘佛法。如果没有出离心、菩提心，修行的动机肯定就是为了世间的幸福、人天的果报。以这种发心所修的法再高深，都会成为世间法。

想解脱的人，不需要学很多法，只需要学出离心和菩提心，也可以说，只需要修一个法，那就是菩提心。因为菩提心当中，包含了出离心。如果能生起真实无伪的世俗菩提心，以后修什么法都可以。

学佛的方向很重要，一旦方向错了，只能离解脱越来越远；假如方向正确，那就是走一步，离解脱更近一步。

对初学者的教诲



对初学者的教诲

麦彭仁波切 造
慈诚罗珠 恭译

呜呼！

轮回诸事无实义，无常浮动如电戏，

何时死亡无定日，必死缩短长计议。

修持上师之教言，静处抉择心本性。

心如闪电似风云，思维一切众念染，

详加观察无基根，有如阳焰本性空，

空而现乎现而空，自心原状自然住，

若修稳固见心性。于师强信得加持，

积资净障生悟心，故当精勤而修持。

应个别初学者“需修行教诲”之请求，
麦彭巴撰此学处。愿吉祥！善哉！善哉！

麦彭仁波切《对初学者的教诲》，是一个非常实际的修法。它属于显宗修法，不需要密宗灌顶等要求，任何人只要有信心，都可以修。

那么，初学者与非初学者的界线是什么呢？所谓的初学者，就是像我们这样刚刚学佛，还没有什么修证的人。而非初学者，就是不依靠任何药物等外在力量，仅仅通过自己的修证，也能将普通人喝了立即会死掉的剧毒喝下，而没有一点影响的人。

所以，大家不要认为自己肯定不是初学者，因为自己已经学佛两三年了。如前所述，只有具有化解毒性能力的人，才算是超越了初学者的行列，大家自行对照，就能很清楚地知道自己是什么人了。

本论可分为前行与正行两个方面：

一、前行

（一）轮回无义

呜呼！

轮回诸事无实义，无常浮动如电戏，

麦彭仁波切告诉我们：严格地说，任何世间的名利等，除了能为我们提供生存的能量以外，没有更多的意义。不但没有意义，而且还像闪电一样无常，像戏剧一样无实。

虽然古人也说“人生如戏”，其他人也人云亦云地跟着照搬，但人生为何像是一场戏，他们却说不出所以然，其实大家还是觉得戏和人生不一样：人生是很实在的，戏曲却是虚无缥缈的杜撰。

大家都了解，世俗人会追求金钱、地位、名声等，是因为外在的诱惑力相当大，单凭自己的能力，是很难抵挡的，所以，世间凡夫都在这些方面投入了珍贵的生命与时间。只要发现别人有而自己没有，心里就不是滋味，然后就在互相攀比的心态中，拼命地牟取暴利、争权夺利，等等。

但佛却认为，世间的名利等，都不值得那么投入，我们应该重新建立生存目标或人生目标。首先第一步，就是要提升、净化自己。

一些有钱、有势、有名的成功人士也私下告诉我们：他们在众人聚集的热闹场合受到别人追捧的时候，会有与众不同、高高在上的感觉，但真正回到家静下来以后，才发现自己一无所有，只是一个普普通通的人，虽然有一点身外之物，但身外之物随时都可能离开，那时自己也跟常人一模一样了。但即便如此，自己还是不能摆脱名利的诱惑。

为什么我们会有如此观念？这与我们的教育和成长环境有很大关系。从小学一年级开始，老师、同事、家人、朋友给我们灌输的，都是这样的观念：要挣很多钱，发展自己的事业，让自己成为社会上的红人，别人羡慕、自己得意。因为身边的人都这样想，所以想转变也非常不容易。

如今我们的生活条件越来越优越，但我们自身却没有升级，不但没有升级，还一年比一年衰老，一年比一年接近死亡。人体气脉明点的结构、能量，都一年不如一年。

比如说，我们现在的身体，会时常遭到病魔、衰老与死亡的侵袭。一旦死亡，当我们的意识离开肉体以后，身体在几个小时内就会腐烂变质，最后我们的身体就会在地球上消失、毁灭。但通过密宗的一些修法，就可以把我们的身体转变为金刚身。

什么是金刚身呢？

金刚是不变化、不摧毁、不分离、不虚幻等的意思。

对身体而言，金刚身是佛智的载体，就像我们的肉体是意识等的载体一样。

从精神的角度而言，我们现在的精神非常不自由、不自在。外界的所有东西一直在扰乱它的平静，一旦遇到外境，内心就会产生各种各样的影响。

释迦牟尼佛发现，在凡夫的肉体和精神当中，可以提取佛的智慧，可以提炼出佛的金刚身。通过修行，就能体验到佛陀永久不变的智慧。

世间凡夫之所以在轮回中流转，最重要的因素，就是不明白这些道理，所以会去本趋末，追求外在的声光形色。

当然，虽然佛陀知道轮回毫无意义，但他也不会要求我们立即完全脱离外在物质生活，这是欲界众生不可能做到的。欲界众生必须借助于外界的条件（饮食、氧气等）才能生存。

佛的意思是说，外在的物质，只能作为生存的条件而不是生存的目标。

虽然每个人、每个团体都需要制定这一世的长远发展计划，但

这些计划不但对我们没有真正的利益，而且还有可能是欺骗自己的一个游戏。欺骗的结果，就是剥夺了我们自己毕生的自由和时间。

（二）寿命无常

何时死亡无定日，必死缩短长计议。

每个人必须得面临死亡，而何时何地死亡也不一定，死亡随时都有可能发生。人的生命非常短暂，所以不要做过度长远的打算。

其实，死亡并不是所有的结束和终点，而是生命的转折点。生命当中有无数个阶段，死亡只是结束了其中的一段短短的旅途，以后还有很长的路要走。

该怎样走呢？很多人就没有任何准备了，因为以前我们所有的想法和做法，都只是为了前面短短的旅途着想，其他长远的路我们根本没有考虑，这可谓是真正的失败！

佛陀认为，真正的明智之举，是把下一世，再下一世的生命旅途，纳入自己的长远计划当中，至于现世的生活，就不要过度执著，要知足少欲地生活。

少欲知足是什么意思呢？不是说所有人通通都要到山洞里去，像米拉日巴那样吃粗粝的饮食，穿破旧的衣衫。只要不过分地浪费自己的精力、生命，能够在比较平稳的生活水平上简单、朴素地生存。既不用太穷苦，也不要太奢侈。不走极端，就是理想的生活。

首先，不过分奢侈浪费不仅对本人的修行解脱有帮助，对整个社会也是一种奉献。世人皆知，现在全球所谓的发展经济，大多是

以破坏环境为代价的，人的欲望、需求越多，能源的开发与消耗就越大。知足少欲可以避免开发过多的能源，从而减轻对大自然的破坏。

其次，不刻意节俭，强行去过太苦的生活，也可以避免在修行过程中产生烦恼。

佛陀规定，即使是出家人，只要心里没有贪欲心，不认为身外之物是了不起的东西，若能以前世的福报及种种因缘，不需要努力奋斗，自然而然就能享有五百间像五星级宾馆那样豪华的楼房，也可以随意享用，不是必须要住在破破烂烂的地方。

我们都知道，相对在家佛教徒来说，佛陀对出家人的要求已经是最严格的了，既然出家人都可以享受如此待遇，在家人过好一点的生活就更没有问题了。

有这样一个故事：

一天，华智仁波切去拜访一位上师时，在上师家里看到很多东西。

华智仁波切虽然嘴上不说，但心里却在嘀咕：虽然上师是一个少欲知足的人，但他家里的东西实在太多了。

那位上师了知到华智仁波切的想法，便切中要害地说道：虽然你认为我不是少欲知足的人，但实话告诉你，我对所有这些东西的执著，也没有你对你那个木碗的执著强烈。

很多人知道，华智仁波切有一个根本上师留给他的木碗，他非常执著这个碗。

话说回来，除了极少数前世积累了极大福报的人以外，一般的在家人并不具备不劳而获，无需勤作自然而然就可以正常生存的条

件，所以佛陀允许我们适当地投入，适当地努力。

但如果满脑子都是钱，认为只要有钱什么都解决了，至于伦理道德、因果取舍、亲情良心都是毫无价值的东西，那就是大错特错的价值观！

我学习佛学已经二十多年了，物理学、天文学、西方哲学方面的著作我也看过，并与有些物理学家进行过讨论、交流，最后我得出结论：只有释迦牟尼佛的理论，才是唯一的绝对真理。这不是因为我是佛教徒，就自我吹嘘、自卖自夸，本来也没有任何人强迫我一定要跟着佛陀学。如果用尖锐的理论来推测，可以发现佛教见解、行为、修法等方面一系列的漏洞，我也不会盲目地相信、夸耀佛法。然而，在学佛以后，我不但没有找到佛教的瑕疵，而且还从中获得了真正的智慧，知道唯有佛法才是能全面地解释世界和人生的学说，所以才希望与大家分享自己的感受。

事实的确如此，虽然其他学科，比如哲学、科学等里面，也有很多真理，但谁也不能称之为绝对的终极真理，也不能对其全盘接受。科学家们自己也承认，科学一直都处于发展过程当中，目前还不是绝对的巅峰。而释迦牟尼佛却已经抵达了人类智慧的巅峰，他以高瞻远瞩、卓尔不凡的视角洞彻了宇宙、轮回的本来面目，并总结、归纳出自己的经验，然后从一个过来人的角度告诉我们，一个凡夫怎样才能把自己提升到佛的境界，很多人在聆听了佛陀的教诲后，沿着佛陀指引的方向往前走，也同样获得了佛的智慧，这是千真万确的，是谁也无可否认的。

除了释迦牟尼佛的教法以外，在整个世界东西方的文化中，都没有一个能够彻底升级自己的教育和方法。我认为，释迦牟尼佛的

理念的确是跨世纪的思想。不仅目前如此，再过一百年左右，人类更会发觉到，佛陀所倡导的生活方式，才是真正理想的标准生活方式。

虽然在整个生命当中，人类显得比较有智慧的，但迄今为止，却没有人能给自己找到一个准确的定位，根本不知道自己究竟是什么，在精神升级以后，它又可以变成怎样的。科学家最多能知道一些物质方面的知识，能创造一些新的物质生活条件而已。

有人认为：佛教是迷信、是教条。

判断任何一件事情，赞扬也好，诽谤也好，一定要有实实在在的证据。如果根本不去研究，不加思维，只是信口雌黄“这个是迷信”“那个是迷信”，实际上他自己已经是迷信了。

世间人就是这样，提升自己的身外之物，大家不觉得是迷信，而认为是实实在在的技术和能力；对自己一窍不通的东西，却不负责任地将其贬为迷信。这难道不是一种非常幼稚的行为吗？

有人认为：佛教很消极。

这也是不了解佛教的表现。佛教徒有度化一切众生的崇高目标，有乃至轮回未空永无止尽的长远规划。世俗人即使再积极，也只不过是追求一世的名利而已，不可能考虑所有生命的幸福，更不可能为众生的解脱而努力；世间人的目标再长远，也充其量超不过几十年的光阴，所以，佛教不仅不消极，而是非常地积极。作为佛教徒，首先我们要建立正知正见，正知正见的来源，就是闻思。就像读书是为了以后生活、工作的需要一样，闻思的目的，也是为了修行，有闻、有思、才有修，闻、思、修不能分开。每一个学佛的人，都要懂得佛教的知识，这样才有资格修行。

二、正行

（一）见解

1. 寻找见解的最佳方法

第一，依靠上师诀窍

修持上师之教言，

麦彭仁波切接着告诉我们说，我们的生命是非常有限的。在这样一个有限的过程中，不要有无限的计划。有限的生命不可能完成无限的计划，故而要根据自己的时间做适当的事情。

什么是适当的事情呢？就是从现在起，要走上一条通往轮回出口的安全之路。要踏上这条路，首先要恭聆上师教言，然后反复思维，在掌握熟练之后，再到静处观修。

第二，依靠静处

静处抉择心本性。

所谓的静处，是指具备修行环境与条件的地方。从严格意义上说，最好的静处，就是除了自己以外没有任何人，就像米拉日巴当年修行的环境那样的地方。如果暂时找不到，不太适应或没有条件去这样的环境，就要找相对安静，对修行没有太多人为与非人为阻碍的环境，在比较自然、安全的氛围中，去掌握、追究心灵或意识的秘密。

为什么要追究心的秘密呢？因为第一推动力不是上帝，不是万能神，而是我们的心。

心是万物的创造者、控制者和毁灭者。佛教徒没有必要去争论外界是唯心还是唯物，因为佛教认为，万事万物既不是心也不是物质，而是一种幻觉，这种幻觉的源头不是哲学，不是科学，不是宗教，就是我们自己的心。外境本身就是不存在的东西，我们没有必要顽固地执著外境，把不存在的东西当做存在的，然后去分析这是物质还是精神。

在中观里，会让我们全方位地观察空性，哪怕是小小的一朵花，也要在上面进行思维观察，将粗大的物质细分，直至分解到最后的能量，并感觉到空性。其实这都是不需要的，我们没有必要观察房子是不是空性，车子是不是空性，宇宙、山河大地空不空，因为这些都是我们的心创造的。我们只需回头追究心，心的秘密一旦掌握好了，一切都解决了，这是大乘佛法的诀窍。

2. 何谓见解

心的状态有两个层面：

第一，心的现象

心如闪电似风云，思维一切众念染，

心的现象有如电、如风、如云三个比喻，经常思维一切外境，各种各样的杂念染污着我们的意识。

为什么像闪电呢？众所皆知，打雷闪电的时候，大地一下子被

照得如同白昼，但这个时间非常短暂，一下就过去了。同样，我们的心也是这样刹那变换的。比如说，当心里冒出一个我要升官发财的念头以后，如果不去观察，觉得它会持续很久，但如果在感觉到这个念头的当下，立即回头去看这个念头，既不打击它也不培养它，那样就会发现，每个念头都像闪电一样，突然间冒出来，转瞬间又消失无踪，任何念头都是刹那兴亡、自生自灭的。

噶举派的大手印里面也有这样的修法，就是观察自己在想什么。当产生另一个念头的时候，也同样去观察它。不放过任何一个念头，把每一个念头都记录下来。

很多人以为，这就是证悟了。但事实并非如此！这不是证悟空性，而只是发现自然规律的现象而已，就像我们的眼睛能看到闪电几秒钟就消失了，也不能表示我们的眼睛证悟空性了一样。

为什么说心像风呢？虽然详细深究可以知道，风也有颜色和重量，但从简单而表面的视角而言，我们只能由身体的触受感觉到微风拂面或狂风刺骨，耳朵听见风声的呼啸，但在一般情况下，我们的肉眼却看不见清亮透明的风。同样，我们心里时时刻刻都有很多烦恼、智慧等，但真正回头去看，究竟烦恼是什么样的东西，却是谁也办不到的。

为什么说心像云呢？天气好的时候我们会看见，云都是一朵一朵的。坐在飞机上，可以有身在云端的感觉；在比较高的山上，也能感觉到云朵从自己身边飘过。云可以形成山、河、大地、动物、建筑等各种各样的形状，但实际上云既不是山、不是河，也不是动物和建筑。

另外，在晴朗、明净的天空中，乌云会突然产生，一会儿满天都是乌云，然后马上打雷、下雨等，过了一会儿，又一下子云开雾散，乌云全都消失了。云去哪里了？是不是去到我们看不见的地方了？不是。云就是在我们看得见的地方无缘无故地消失了。

还有很多比喻可以描述心的状态，但这三个比喻比较有代表性。

从小到大，我们从来没有观察过自己的念头到底是什么样的。从小学到大学，所有老师传授给我们的，都是怎么掌握先进技术，怎么改造外面的世界，怎么征服大自然等，没有一个老师会叫我们回头看自己的念头，从而提升自己、认识自己。

尽管现代科技十分发达，通过全球定位系统，可以为全球任何一个经纬度上的城市定位，但我们能不能给自己定位呢？不能。不要说普通人，即使是科学家、哲学家也无能为力。

19 世纪或更早一点的时候，有些人以为可以给精神下定义了。有人说：用硬物击打大脑，会头脑眩晕、眼冒金星等，所以意识就是大脑的产物，大脑的活动就是精神。还有一些人也许认为：当某些人恐惧或伤心时，心脏会发痛，所以精神是心脏的产物。

这些现象只能证明，精神与大脑、心脏有相当大的关系，但谁也不能就此断定，意识是大脑或心脏的产物。

随着科技的日益发达，连科学家当中的一部分人都不赞同以前的说法了。虽然不是所有科学家都认为精神不是大脑的产物，目前的主流思想还没有改变，但包括在神经生物科学上得过诺贝尔奖的著名人士的观点，也与以往的观念大相径庭了。

在精神的问题上，有史以来的很多学者、专家、神学家都被迷惑了，除了释迦牟尼佛以外，谁都拿不出一个能说服人的定义，所以很多人都说精神不存在。

那么精神在哪里呢？这个问题只有佛教能够回答。我们的心像风一样，是无形无色的，它既不在大脑里面，也不在心脏里面。

我认为，世上最伟大的神经科学家，就是释迦牟尼佛，因为密宗已经将心的状态讲得非常清楚了。直到现在，密宗描述意识的很多内容，医学界也没有发现。但对修行人而言，它的确是存在的。我们暂时不需要了解那么多，我们目前的课程，就是要给精神一个定义。

大家不能考虑得太复杂了，而是要简单、纯朴一点，认真地看看心的状态是怎样的。

第二，心的本性。

详加观察无基根，有如阳焰本性空，

空而现乎现而空，

在根本不观察的时候，我们从来不知道心是什么样的东西。稍加观察以后，我们会找到意识像风、像云、像闪电等的答案，但现在需要进一步详细观察，心的本性究竟是怎样的呢？

虽然就佛教理论而言，万事万物都是空性，心的本性也应该是空性。但我们首先不能轻易下定义，强迫自己必须按照释迦牟尼佛说的去想。

那该怎样思维呢？在这个时候，我们不管佛陀怎么说，就是要自己去看个清楚，真正地了解一下心是什么样的。

如果想从宏观的层面向普通人证明，包括宇宙当中的所有星球在内的万事万物都是心创造的，就很难令人信服，但在我们自己的小世界、小宇宙里面，自己开心不开心，与人关系融洽不融洽，都是跟心有密切关系的。意识时时刻刻都在影响着我们，幸福、痛苦、和谐、矛盾等都是它的作用，它一直都躲藏在后台，操纵着我们的生活和思维。今天，我们一定要看清楚这个幕后策划者的本来面目。

观察的最好方法，就是把加行修法全部修完以后，修一遍上师瑜伽修法，最后观想上师融入自心；或者将上师、佛菩萨观想在自己前面，并祈请上师三宝加持自己能证悟空性，找到心的本性。祈请之后，就让心静下来。

然后思维：所有事物都是在一秒的千分之一、万分之一的短暂时间中不断地生生灭灭。在舍去前面的状态，重新变成另一个状态的时候，我们能找到过去的状态吗？绝不可能。不但是心，包括外面的建筑物等,都只能留下一个过去的影像,以前的事物不可能重现。

佛教认为任何一个物质都是这样，过去的已经在这个世界上消失了，它再也不会回来，即使我们可以看到返老还童、时光倒流的景象，但那也只是产生了一个新的类似于过去的东西，而不会是真正的重返过去。这就是“过去心不可得”最简单、最低层的解释。

然后，在这个世界上，根本就不存在什么叫做现在的东西。就当下的这一秒钟来说，也可以切割成无数个过去与未来的片段，但我们就是不可能找到一个现在。这就是“现在心不可得”。

那么，未来是不是像演员躲在幕布后面，帷幕一拉开，就出现在舞台上一样，躲在一个地方，等机缘成熟的时候冒出来呢？绝不是这样。既然是未来，就没有产生，所以也不可能存在，这叫“未来心不可得”。

精神的存在不需要空间，它哪里都可以生存，和空间没有太大的关系，但精神与时间却有一定的关系。当心里闪现出一秒钟的“我要去挣钱”的念头时，我们可以把这一秒钟分解。在元素周期表里面，第 109 号元素是“短命”的元素，它只会存在五千分之一秒，便马上分解了。我们可以把一秒的时间分成五千、五万、五十万或五百万分之一……最后会发现，时间在一再分解之后，会变得不复存在。大家想想，这样分下去，最终精神真的会变成什么样呢？我们的意识又建立在什么样的基础之上的呢？

在微观世界，物理学给我们提供了非常好的证据。以前很多人认为，科学发达了，佛法就会崩溃，但事实证明，我们不但不需要顾虑科学的发展，反而非常感谢推动科学进步的科学家们。如果没有爱因斯坦、波尔、普朗特、海森堡等物理学家们给我们提供很好的科学证据来证明空性，即使佛法有一系列的全套理论，也没有以科学理论来说服现代人那么容易。如今，我们可以用科学来解释佛教理论，任何人都没话可说。科学发达以后，给佛教带来了非常好的便利，至少我这样认为，也衷心地感谢这些功勋卓著的科学家们。

我曾遇到过一个美国教授，是在某大学里教藏传佛教的，他说：他给学生讲唯识宗，学生听不明白的时候，他就问学生，你们知不知道海森堡的理论呢？当学生回答说知道以后，他就说，唯识宗所讲的，就是海森堡量子力学里讲的，这样学生一下子就理解并接受了。

我们当然不能把海森堡的量子物理和唯识宗划等号，二者之间存在着很大的差距，但只有利用现代科学，才可以让现代人理解佛教，利用科学的力量，就能更好地弘扬佛法。无论科学也好，佛法也好，都是人类智慧的结晶。

学过物理或喜欢阅读西方科普读物的人知道，任何物质最终都可以分解成能量。能量已经与通常意义上的物质概念完全不一样了，它没有什么固体的质碍，既然如此，那我们的肉体又是建立在什么样的基础之上的呢？

虽然在西方哲学里有一个无限小的说法，但这也是一种数学上的错误观念。因为它是一个脱离了客观存在而无限膨胀的假设而已。我们以前讲过，比如，重量有一公斤、十公斤的差别，就是因为其中的原子或更小的粒子数量有差异。这就说明，粒子不可能无限分小。虽然我们的思维可以将物质与时间无限细分，但这只是不符合实际的一种假设而已。

既然空间和时间都不能容纳我们的肉体和意识，那么，整个宇宙当中还有什么让我们存在的一席之地呢？这样去思维的时候，就会深深地体会到，原来一切都像海市蜃楼一样，只是一种无中生有的幻觉。

再比如，从远处用肉眼看电视屏幕上的图像，就是完整而清晰的，但如果用放大镜去看，就变成了无数个红、绿、白点等，而不存在一个完整的图像，如果再分析，最后就是一些长长短短的波，也没有什么红色或黄色了，所以，荧光屏上的图案也是建立在错误幻觉的基础之上的。

想在人类活动的空间中，找到一个绝对的真相，结果会发现，

越是靠近真相，越是连我们自己的定义也确定不下来。

大家好好想想，我们的精神基础是什么？它存在还是不存在？如果说精神不存在，那我们的教育就没有存在价值了。比如说，如果精神真的是大脑的化学反应，那罪犯就不用关到监狱里去接受改造，而只需在大脑里换一个化学元素就万事大吉，就像有毛病而没有意识的汽车出问题时不必关在监狱里，而只需拿到修理厂更换零件一样。这就说明，人是有精神的，而汽车没有。如果精神存在，那它又是一个什么样的东西呢？

我们凡夫就是在这样一个模糊的概念当中诞生、生存并死亡的，但我们现在不能这样糊涂下去了。

我们可以没有钱，但不能没有智慧，宁可当穷人也不能当愚蠢的人。什么叫愚蠢的人？没有读书的人是愚蠢的人吗？读过书的不一定有智慧，读过书的人当中也有很多做蠢事的，现在很多高科技犯罪就是不可否认的实例。六祖惠能大师虽然不识字，但谁也不会怀疑他是不是智者。所谓的愚蠢，就是对自己没有一个定义，没有一个准确认识。

（二）修行

1. 修行的具体方法

自心原状自然住，

如果前面的分析和观察比较深入和透彻，就能深深体会到心的本性是空性，是什么也不存在的。

当深深体会到心本来是空性时，就不用去想其他的东西，而是在这个原始状态中很自然地静下来，什么也不想，一切都融入到虚空当中，身体也很自然地放松，一动不动。如果能对空性有比较好的体会，就可以说对空性有一个初步的理解了。

如果观察了，但还是模模糊糊的，对空性没有明显的体会，就从头再观察，一次不行，两次、三次……反复地观察，直到生起空性感觉为止。

光是心静下来有没有用呢？没有用！有一个故事就很好地说明了这个问题。

在七八十年前，色达出了一个非常伟大的大圆满上师，他的弟子们也非常伟大。在动乱年代，他的弟子也显得与众不同，表现出修行人不畏千锤百炼的高尚风范，可见他们的上师是多么的了不起。

当时有一个人经常修禅定，在修了很多年以后，当他吃东西、走路的时候，也会一不小心进入一个状态，就像电脑死机了一样，在这个状态下一动不动，甚至持续一两天都没有问题，但却始终没有证悟空性的感受。

上师知道这个人修法出问题了，就天天派遣寺院的小喇嘛故意去逗他，拍他的头顶，大声地吼叫，就是不让他静下来，还找了四个人负责监督，保证这个人在三年内不打坐，并要求修禅者在三年中念一亿遍观音心咒“嗡嘛呢巴美吽”。其间，上师还经常把这个人和其他人叫到身边陪自己下藏棋，以防止他进入禅定状态。

由此可以证明，仅仅是能静下来，也会变成证悟空性的阻碍。

证悟空性的智慧与心平静下来相结合，是最理想的修法。证悟空性的境界能持续很久，就是止观双运，寂止与胜观双运，这是非常好的境界。其中最关键的不是寂止，而是胜观——证悟空性。那个人就是缺少了最关键的因素，所以即使他的心非常平稳，很长时间没有任何念头，都没有用。

早期很多居士很爱说一些神神秘秘的经历。比如：我昨天做了一个什么样的梦啊，我修行时前面发了一个什么光啊，故而导致很多外界人士也认为佛教就是这些。

有一个光能解决什么问题呢？你可以因此而解脱了吗？这和外道已经没有差别了！一些气功的书我也看过，里面就讲某某气功大师坐飞机来的时候，一团光围绕着飞机，一直飘到机场……如果我们也这么说，那佛教就变质、变味了。神通不能证明什么，可能只是一种幻觉，都没有什么用处。

藏地有过这样的故事：有几位修行人一起闭关修行，其中一个人莫明其妙地出现了一种神通，当他静坐时，今天山下哪个人要来山上了，背了什么样的包，包里装了什么样的东西：酸奶、糌粑还是肉，都看得一清二楚，他也经常给上师汇报。

有一天，上师把他叫到身边，冷不丁地把自己的念珠挂到他的脖子上，两三天以后，神通就没有了。

修行就要修正规的修法，最主要的就是要证悟空性。如果没有证悟空性，单单心静下来，是跟解脱没有关系的；反之，如果证悟了空性，但心却静不下来，证悟空性的境界就不能持续，一会儿就冒出一个其他的念头，证悟的境界就很容易被中断。

2. 修行的结果

若修稳固见心性。

居士的信心是比较好的，只是有些不够稳定，比较盲目。如果有了很好的信心，又修金刚萨埵忏悔了罪过，修曼荼罗等积累了资粮，在有点出离心和菩提心的基础上，下一点功夫，初步了解空性并不难。如果信心很强烈，就有可能突然顿悟。这样的证悟，已经和密宗的证悟非常接近。但要让它发展、成长，就要观待自己的见解与精进程度了。

个别修行人是这样的，没有证悟的时候非常渴望，天天都想着怎样证悟，如果能证悟空性，那是多么幸福啊！所以都非常努力。一旦证悟以后，一下子都好像大功告成了一样，全都松懈下来，再也没有进步了。所以我想，让证悟的境界成长、进步、持续发展，是非常重要的。

有些人以为，证悟了就是成佛了。其实，证悟离成佛还很远很远。只是在初步证悟以后，一般的烦恼可以自己解决，但这个智慧的能力毕竟很差，当遇到强力干涉、骚扰的时候，我们就无法自制了。证悟空性的智慧是需要培养、成长的，等它慢慢增强之后，一切问题才可以迎刃而解。

（三）行为

积累证悟的两大因素：

1. 增强信心

于师强信得加持，

麦彭仁波切在这里也说，在证悟以后，也要加强对上师的信心，经常修上师瑜伽。

密宗，特别是大圆满的证悟，不在于聪明不聪明等其他因素，而在于上师的加持。要得到上师的加持，就需要信心，没有信心是得不到加持的。

2. 积资净障

积资净障生悟心，

修上师瑜伽的同时，要修曼茶罗、放生等积累资粮，并修金刚萨埵忏悔罪障。那样，没有证悟的一定会证悟；证悟了的人，境界一定会越来越明显、清晰。

故当精勤而修持。

大家不要认为，大圆满有很多了不起的方法，自己不修也可以证悟、成佛，其实，如果对空性一点体会都没有，大圆满恐怕是没有希望了；反之，要是能有一些空性的体会，并努力让它不断进步，我们可以推测，大圆满的境界也终究会来临。因此，希望大家能精进修持。